हमारी

पुत्रियाँ कैसी हों ?

लेखक

श्री चतुरसेन शास्त्री

नवयुग साहित्य सदन
खजूरी वाजार, इन्दौर

प्रकाशक

गोकुलदास धूत
नवयुग साहित्य सदन
खजूरी बाजार,
इन्दौर

संस्करण
प्रथम-मई, १६३६ · २०००
द्वितीय-जनवरी १६४६ १०००
मूल्य ४॥)

मुद्रक,
सी० एम्० शाह
मॉडर्न प्रिन्टरी,
खजूरी बाजार, इन्दौर.

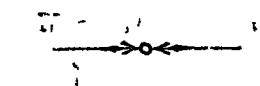
विषय-सूची

निवेदन

यह छोटी-सी पुस्तक कन्याओ और उनके माता-पिताओ को बहुत सहायता देगी, ऐसा हमे पूर्ण विश्वास है। जिन विषयो की इस पुस्तक मे चर्चा की गई है, वे विषय अब तक स्त्रियो की पुस्तको मे लिखे जाते रहे हैं; परन्तु वास्तव मे ये सारी ही बातें कन्याओ के सीखने की हैं।

हम प्रत्येक कन्या और कन्या के माता-पिताओ से अनुरोध करते है कि वे गम्भीरता पूर्वक इस पुस्तक को बारम्बार पाठ करे और लाभ उठावें।

चतुरसेन वैद्य

पहिला अध्याय

कन्या का महत्व

सन्तान परमेश्वर की एक उत्तम धरोहर है। उसमें कन्या सर्व श्रेष्ठ है। कन्या मानवीय जीवन का कोमल और अति पवित्र अवतार है। जिस घर में कन्या जन्म लेती है वह घर धन्य होता है।

परन्तु आम तौरसे कन्या के जन्म होते ही लोग मुँह लटका लेते हैं। और ऐसा प्रकट करते हैं कि मानो कोई भारी दुर्घटना होगई हो। यह अत्यंत लज्जा की बात है। प्रायः हिन्दू घरों में कन्यायें पराई चीज़ समझी जाती हैं और विवाह तक वे उपेक्षा से रहती हैं। फिर जल्द से जल्द उनका विवाह कर दिया जाता है।

जो लोग कन्या को प्यार भी करते हैं वे भी कन्या को उच्च शिक्षा देने की ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते। हाँ, विवाह संबंधी बातें, और उद्योग वे बड़े चाव से करते हैं। कन्याओं के प्रति अच्छे माता-पिता भी सबसे बड़ा एक यही कर्तव्य समझते हैं कि उनका अच्छा घर वर देख, विवाह कर दिया जाय और वे गहनों और कपड़ों से लदी रहें।

परंतु वास्तव में इस प्रकार के कार्य एक दर्जे तक पाप हैं। छोटी-छोटी और अबोध बालिकाओं के सामने उनके ब्याह की चर्चा करना, किसी बालक को उनका पति कह कर पुकारना, सास

और ननदों के प्रति दुर्व्यवहारों की शिक्षा, ईश्वर दत्त स्वाभाविक पवित्रता और शील को नष्ट कर देना है, और यह अवश्य पाप है।

शरीर शास्त्र के पण्डितगण और वैज्ञानिक विद्वानों का यह मत है कि पुत्र की अपेक्षा कन्या के ही शरीर में मानवीय पूर्ण कलाओं का विकास हुआ है। शारीरिक और आत्मिक दोनों ही प्रकार के अवयव पूर्ण रूप से कन्या के अंग में है, इसीलिये कन्यायें अत्यन्त पवित्र, अत्यन्त पूज्य और अत्यन्त स्नेह करने योग्य हैं।

व्यवहारिक जीवन में यह हम नित्य देखते हैं कि घरों में कन्याये लड़कों की अपेक्षा निकृष्ट भोजन वस्त्र पाती हैं, वे प्रायः घर भर की झूठन पर पलती हैं। वे बराबर के भाइयों के निष्ठुर अत्याचार सहती हैं, फिर भी वे मधुर, सहन शील और त्याग भाव से ओत प्रोत हुई रहती हैं। स्यानी होने पर दिन २ उनका शील और सहन शीलता बढ़ती है। माता-पिता चाहे भी जैसे व्यक्ति के साथ उन्हें व्याह देते हैं—वे पूरा कष्ट पाकर, जीवन नष्ट होने पर भी कभी माता-पिता के प्रति कठोर नहीं बनतीं। जबकि पुत्रगण वहुओं के गुलाम होकर माता पिता को ठोकरें मारते हैं।

अब से कुछ वर्ष पूर्व कन्याओं को पढ़ाना पाप समझा जाता था। परन्तु सदैव ही से भारत में कन्यायें इतनी पतिता न थीं। प्राचीन काल में वे ब्रह्मविद्या की अधिष्ठात्री महापण्डिता, प्रबल वाग्विद्या विलासिनी होतीं थीं। वे सहस्रों विद्वानों की सभाओं में शास्त्रार्थ करके दिग्विजयी पण्डितों के दांत खट्टे करतीं थीं, वे युद्ध क्षेत्र में पति के कन्धे से कन्धा भिड़ाकर लोहा लेतीं थीं। संसार के जीवन क्षेत्र में वे अवाध रीति से पुरुषों के समान ही अधिकार रखती थीं, खेद है कि हिन्दु समाज ने स्वार्थ और

इन्द्रिय वासना में फंस कर स्त्रियों को विलास की चीज़ बनाया और उन्हें सब भांति से जकड़ कर विवश कर दिया।

परंतु गत २५ वर्षों में कन्याओं का कितना उद्धार हुआ है इस विषय पर गम्भीर विचार करने की आवश्यकता है। आज हज़ारों कन्याएं १८-२० वर्ष की आयु तक कुमारी रह कर उच्च शिक्षा पाकर सरस्वती की उपासना कर रही हैं, उनका जीवन धन्य और सार्थक हो रहा है। आज लाखों कन्याओं में साहस और तेज आगया है, अब वे घूंघट के जाल को फाड़ चुकी हैं, और वह दिन आ चुका है कि वे पुरुषों ही के समान संसार में सामाजिक अधिकार प्राप्त करेंगी।

प्राचीन काल की कन्याएं १४ विद्या और ६४ कलाएं जानतीं थीं; इसकी पुष्टि में हज़ारों कहानियां और किम्वदन्तियां सुनी जातीं हैं—

चौसठ-कला

पुरानी नीति की पुस्तकों में ६४ कलाओं की चर्चा है। इन कलाओं को सीखकर मनुष्य खूब चतुर हो जाता है, भागवत् में लिखा है कि श्रीकृष्ण महाराज ने ६४ दिनों में ६४ कलाएं सीखलीं थीं। शुक्रनीति में इस प्रकार ये कलाएं गिनाई गई हैं:—

गन्धर्व शास्त्र सम्बन्धी ७ कलाएं—

१—नाचना। २—अनेक प्रकार के बाजे बजाना। ३—गहने और कपड़ों को सुघड़ाई से पहनना। ४—अनेक प्रकार के शृंगार करना या रूप बनाना। ५—विविध प्रकार की सेज बिछाना और उन्हें फूलों और छपर खट आदि से सजाना। ६—ताश, शतरंज

आदि खेलों से मन बहलाव करना। ७—भाँति-भाँति के हावभाव आदि सीखना।

आयुर्वेद शास्त्र सम्बन्धी १० कलाऐं—

१—आसव, सिर्का, आचार आदि बनाना २—काँटा, सुई आदि शरीर में घुस जाय उसे आसानी से निकालना। या आँख में कंकड़ गिर जाय तो उसे झट निकाल देना। ३—पाचक चूर्ण आदि बनाना। ४—फुलवारी लगाना, साग सब्जी बोना। ५—काँच पत्थर और धातु में छेद करना और उन पर भाँति २ की चित्र-कारी करना। ६—मिठाइयाँ और पक्वान्न बनाना। ७—भिन्न २ धातुओं को मिलाना, उनके अलंकार बनाना। ८—धातुओं के स्वभाव और गुणों की पहचान करना। ९—क्षार बनाना।

धनुर्वेद सम्बन्धी ५ कलाएँ—

१-शस्त्र चलाने के पैंतरे से खड़ा होना। २-कुश्ती लड़ना। ३-ठीक निशाना लगाना। ४-व्यूह रचना करना। ५-हाथी, घोड़े, मेंढ़े को लड़ाना।

व्यवहार सम्बन्धी ४४ कलाऐं—

१-ध्यान, प्राणायाम, आसन आदि के प्रकार। २-हाथी, घोड़ा, रथ आदि चलाना। ३-मिट्टी और काँच के बर्तनों को साफ़ रखना। ४-लकड़ी के सामान पर रंग-रोगन सफ़ाई करना। ५-धातु के बर्तनों को साफ़ करना और उन पर पालिश करना। ६-चित्र बनाना। ७-तालाब, बावड़ी, मकान आदि बनाना। ८-घड़ी, बाजों और दूसरी मशीनों की मरम्मत करना। ९-वस्त्र रंगना। १०-भभके से अर्क खींचना। ११-नाव, रथ और दूसरी सवारियां बनाना। १२-रस्से बनाना। १३-कपड़ा बुनना, कातना, धुनना।

१४–जवाहरात की खोटे खरे की परख करना। १५–सोना, चाँदी की खोटे खरे की पहचान करना। १६–नकली सोना-चाँदी, हीरा मोती बनाना। १७–ज़ेवरों पर पालिश करना, उजालना। १८–चमड़े की चीज़ों पर पालिश करना। १९–पशुओं की खालों को कमाना। २०–दूध दुहना। २१–घी, मक्खन निकालना। २२–कपड़े सीना। २३–तैरना। २४–घर को और घर के बर्तन तथा सामान को साफ़ रखना। २५–कपड़े धोना। २६–बालसफ़ा बनाना और उसका उपयोग करना। २७–मीठी-मीठी बातों से दूसरों को खुश करना। २८–बाँस, बेत और तिनकों से टोकरी, पंखे आदि बनाना। २९–काँच के बर्तन बनाना। ३०–वृक्षों में जल सींचना। ३१–हथियार बनाना। ३२–गद्दे, जीन, तकिये बनाना। ३३–बीजों से तेल निकालना। ३४–बीज बोना। ३५–वृक्षों पर चढ़ना। ३६–बच्चों को पालना। ३७–चाबुक बेंत लगाकर अपराधियों को दण्ड देना। ३८–भाँति-भाँति के अक्षर लिखना। ३९–पान सम्हाल कर रखना। ४०–सब कामों को झटपट सफ़ाई से करना। ४१–विशेष कामों को धीरे २ करना। ४२–रंगे हुए चावलों आदि से आँगन या तख्ते पर फूल पत्तियाँ बनाना। ४३–इत्र आदि सुगन्ध द्रव्य बनाना। ४४–जादू के खेल व हाथ की सफ़ाई के खेल करना।

इनके सिवा और भी कलाएँ हैं—

४५–शरीर को स्वस्थ नीरोग और सुन्दर, युवा बनाये रखने की भिन्न २ रीतियाँ और औषध जानना। ४६–सुई और धागे की भाँति-भाँति की कारीगरी जानना। ४७–पहेलियाँ बनाना-कहना। ४८–ग्रन्थ पढ़ने या कविता कहने का अभ्यास करना। ४९–काव्य समस्या पूर्ति करना। ५०–लकड़ी, धातु के भाँति २ के काम करना। ५१–घर बनाने के नकशे आदि बनाना। ५२–बाग़ लगाना। ५३–तैल मालिश करने और उबटन करने तथा अंग

मर्दन करने की विद्या सीखना। ५४-इशारों से बातें करना। ५५-दूसरे देशों की भाषाएँ जानना। ५६-शकुन और सामुद्रिक जानना। ५७-दूसरे के मन की बात को जान लेना। ५८-काव्य का संपूर्ण ज्ञान होना। ५९-बड़े, बेडौल और फटे वस्त्रों को इस भाँति पहनना कि वे भद्दे न लगें और अंग ढक जांय। ६०-व्यायाम से शरीर को पुष्ट करना। ६१-काम कला का ज्ञान रखना। ६२-शिशु पालन जानना। ६३-पति का मन मोहने की विधि। ६४-इन्द्रजाल।

ये ६४ कलाएँ है जिनकी शिक्षा प्राचीन काल में बालिकाओं को मिलती थी और वे पृथ्वी पर रत्न के समान शोभित रहती थीं। शोक है कि इन कलाओं का आज कुछ भी ज्ञान हमें नहीं है।

★ ★ ★

अध्याय दूसरा

खान-पान और रहन-सहन

यह बात भली भाँति समझ लेनी चाहिये कि खान-पान और रहन-सहन के ऊपर ही जीवन का दार-मदार है। लड़कों की अपेक्षा कन्याओं को अधिक गम्भीर, नाज़ुक और कठिन जीवन व्यतीत करना होता है। माता-पिता के घर में प्रायः उनका जीवन अन्धकार में होता है। कौन कह सकता है कि विवाह के बाद वे रानी बन जावेंगी या उन्हें दरिद्रता में जीवन व्यतीत करना होगा। दूसरे सब से महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि उन्हें

'माता बनना है, बच्चा माता के मांस रक्त से बनता है, माता की आत्मा बच्चे में आप्यायित होती है। इसलिये कन्याओं के लालन-पालन में बड़ी भारी खबरगीरी रखने की जरूरत है। खान-पान और रहन-सहन का प्रबन्ध करने के समय इन बातों का ध्यान करना बहुत आवश्यक है।

१—उनका शरीर सुन्दर, कोमल, लचीला और सुडौल बने, चमड़ी साफ, चमकदार, चिकनी और उज्ज्वल रहे।

२—केश, भौं, दाँत, नाखून, आँखे और दृष्टि साफ, पारदर्शी और उज्ज्वल रहे।

३—कण्ठ स्वर महीन, सुरीला, लचकदार हो, श्वास और पसीना सुगन्धित हो।

४—समस्त चेष्टाएँ शिष्टाचार और मर्यादा के अन्दर हों।

५—नित्य कर्म की आदतें, नियमित, संयत और देश काल तथा परिस्थिति के अनुकूल हों।

इसमें तनिक भी सन्देह नहीं कि ये पांचों बातें खान-पान और रहन-सहन से ही सम्बन्ध रखती हैं।

भोजन

कन्याओं को बचपन ही से नर्म, हलका, साफ और सुथरा भोजन दिया जाय। ज्यों ही वे बैठने लगे उन्हें अपने हाथ से चम्मच द्वारा खाने देने का अभ्यास कराया जाय। ३ वर्ष की कन्या होने पर उसे दिन भर में ३ बार दूध भात, २ बार फलों का रस, और एक बार थोड़ी रोटी देना चाहिये। भोजन के समय की नियमितता का अभी से कड़ाई से पालन करना

चाहिये। यदि भोजन ठीक समय पर किया जायगा तो दस्त जाना और सोना भी ठीक समय पर होगा। भोजन के साथ और भोजन के बाद भी जल बहुत कम पीने देना चाहिये। बचपन ही से लड़कियों को कम पानी पीने की आदत डालनी चाहिए। ज्यादा पानी पीने से आगे चल कर वे मोटी हो जावेंगी, उनका ऋतु-धर्म दोष-पूर्ण होगा और उनका रंग फीका हो जायगा। एवं उनका पेट बढ़ जायगा।

जल सदा बहुत उत्तम, बहुत साफ पीना चाहिए। जल के सम्बन्ध में लोग बहुत लापर्वाह होते हैं। पर जो लोग स्वच्छ जल नहीं पीते—वे देर तक सुन्दर नहीं रह सकते। रक्त को शुद्ध और लाल बनाए रखने में साफ जल बहुत अच्छा सहायक है। नलों का पानी यथा सम्भव न पीया जाय। कुओं का जल छान कर या पकाकर पीना अच्छा है। शरद और वसन्त-ऋतु में कुएे का जल भी पीना अच्छा है। सोडा, लेमनेड, बर्फ बहुत कम —सन्ध्याकाल में कभी-कभी पिये जायँ। अधिक पीने से दांतों में रोग होने का भय है।

५ वर्ष की आयु के बाद कन्या को सुबह दूध, मक्खन या दही, दोपहर को दाल, भात, रोटी, दलिया, घी, तरकारी, तीसरे पहर को कुछ फल, शाम को रोटी, पूरी, तरकारी, रात को थोड़ा दूध।

यह सब सामान अल्प हो। खूब ठूँस कर न खाया जाय, खाते समय खुराक ठीक-ठीक चबा ली जाय, और स्वस्थ होकर प्रसन्नता पूर्वक भोजन किया जाय।

मिठाइयाँ बहुत कम दी जायँ। दही दूध—और छाछ यथेष्ट दी जाय। चाट, पकौड़ी, अचार, पान, मुरब्बे, क़तई न दिये जाएँ। मिर्च-मसाले बहुत कम दिए जाएँ।

खुराक का अनुमान करते समय कन्या की आयु, शरीर-सम्पत्ति और परिस्थिति देखकर हरएक वस्तु का अनुमान करना चाहिये। परन्तु हर हालत में इस बात का पूरा ध्यान रखा जाय के खुराक ऐसी हो जिस में तीन गुण हो। १—मिकदार में कम हो, २—ताकत देने वाली हो। ३—जल्द हजम होनेवाली हो। मलाई, दही फलों का रस, मक्खन, मेवा, मुरब्बे, खरबूजे की मींगें, ऐसी ही चीजें हैं। गेहूँ और चना एवं चाँवल उत्तम आहार पदार्थ हैं।

बकरी की तरह दिन भर चरना या अनाप-शनाप डट कर भोजन करना-जहाँ उनके शरीर को कुडौल बनायगा, वहाँ उनकी आदतों को भी बिगाड़ेगा।

मसाले, जो कन्याओं के भोजन में डाले जाएँ वह बहुत उत्तम होने चाहिए। इलायची, लौंग, जावित्री-जाफरान आदि चीजें अधिक डाली जाय, यों भी खिलाई जाय। इनसे कन्याओं के पसीने और मुख की दुर्गन्धि दूर होगी तथा उनका स्वाँस और पसीना सुगन्धित होगा। कण्ठ स्वर खुलेगा।

पान कन्याओं को विवाह से पूर्व यथा सम्भव नहीं खाने देना चाहिए। स्मरण रहे कि १३ और १६ वर्ष की आयु में लड़कियों में यौवन का उदय होता है। उस समय उनका कण्ठ स्वर और उच्चारणशैली में भी परिवर्तन हो जाता है। इसका कारण स्वर नालिका और जिह्वा के कोमल अवयवों में स्वाभाविक परिवर्तन है। यदि लड़कियों को इस अवस्था से पूर्व पान खाने दिया जायगा तो स्वरनाली और जिह्वा की पेशियां पर पान के चरपरे अंश और चूने का तीक्ष्ण प्रभाव पड़कर आवाज को खोखली और जिह्वा को मोटी बना देगा। इससे उच्चारण में दोष तथा आवाज में भद्दापन पैदा हो जाएगा।

इसके सिवा पान खाने से दाँत मैले, भद्दे और निकम्मे हो जाते हैं। उनकी जड़ पर चूने और कत्थे का बुरा प्रभाव पड़ता है।

दिन में सोना कन्याओं के लिये कड़ाई से निषिद्ध समझा जाना चाहिए। दिन में सोने से आलस्य उत्पन्न होता है। जिगर में खराबी आती है, रक्त के प्रवाह में अन्तर पड़ता है। जिससे उनके रंग और चमड़ी की नर्मी बिगड़ जाने तथा उनके मोटे हो जाने का भय है। ग्रीष्म ऋतु में बहुत कम वे सो सकती हैं। पर उचित तो यह है कि यह आदत उनसे कतई छुड़ा देनी चाहिए।

बहुधा १५-१८ वर्षकी आयु में लड़कियां बहुत सोया करती हैं, इसलिये उन्हें सोने के लिए रात्रि को अधिक समय दे दिया जाय। दिन का सारा समय ६-१० वर्ष की लड़की के लिए इस प्रकार बांट दिया जाए।

५॥ से ७ तक शौच जाए, मुँह धोवे, फिर घर की सफाई करने में लग जाय। यदि घर में नौकर भी हो और बड़े घर की भी हो तो भी वह प्रातःकाल एक घण्टा सफाई सम्बन्धी कुछ कार्य करे। चीनी, कांच के बर्तन साफ करना; रेशमी और कीमती कपड़े तहाकर रखना, आलमारी की चीजों को करीने से सजाना, किसी क़ीमती चीज़ को साफ़ करना आदि काम खूब फुर्ती, तत्परता और सफ़ाई से करे।

७ से ८ तक स्नान करके नाश्ता तैयार करने और परसने में माता या नौकरों को भरपूर सहायता करे। तैयार करने और परसने में सलीका, सफाई, किफ़ायत आदि का ध्यान रखे, यदि नौकर काम कर रहे हों तो उनकी त्रुटियों पर नज़र रखे,

माता उन्हें समझा दे कि किन किन बातों पर निगरानी रखने की आवश्यकता है। नौकर लोग प्रायः काम धन्धा करते-करते वस्तु चुरा लेते हैं, इस पर उन्हे भरपूर ध्यान रखना चाहिए।

स्नान करने के लिए कन्याओं को सदैव बन्द कमरा होना चाहिए। ५-६ वर्ष तक की कन्याएँ माता के साथ और इससे अधिक आयु की स्वयम् नहावें। स्नान करती बार इन बातों का ख़याल रखना चाहिए—

१—सबसे प्रथम दातों को दाँतुन, जीभी या मंजन से साफ़ करे, कोयला या राख भी इस काम में मदद दे सकती हैं। ब्रुश या उँगली से यदि मंजन लगाया जाय या दाँतुन की जाय तो इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए कि मसूड़ों पर रगड़ न लगने पावे। दाँत बाहर भीतर अगल बगल सब तरफ़ से अच्छी तरह साफ़ कर लिए जायँ। इसके बाद साफ़ पानी से बारंबार कुल्ला करके मुँह और दाँत धो डाले जायँ।

२—इसके बाद आँखों को धोने की आवश्यकता है। धीरे धीरे पानी की छपकी देकर आँखों का सब मैल और चिपचिपाहट दूर कर देनी चाहिए। फिर धीरे धीरे मलकर पलकों का मैल दूर कर देना चाहिए। इसके बाद मुँह, कान, गर्दन, गाल सब भाग भली भांति रगड़ कर साफ कर लेने चाहिए। प्राय लड़कियाँ कानों को साफ नहीं करतीं और कानों में मैल गर्द, धूल आदि भरी रहती है। इसलिए कानों को स्नान के समय अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

३—सिर धोना लड़कियों के लिये बहुत जरूरी है। केश स्त्रियों का शृंगार तो है, पर केशों की रक्षा करना बड़ा कठिन है। इस सम्बन्ध में हमारी योजना इस प्रकार है—

(क) प्रति दूसरे दिन लड़की का सिर अवश्य धोया जाय।

(ख) धोने के लिये दही, बेसन, मुलतानी मिट्टी का प्रयोग किया जाय। साबुन का नहीं।

(ग) बहुत से पानी से बालों में से मिट्टी या दही का अंश अच्छी तरह साफ़ किया जाय।

(घ) बालों के बिल्कुल सूख जाने पर थोड़ा साधारण तैल डालकर सीधे बाल बाँध दिये जाँय। बालों को कसकर गूंथना या और जकड़ना ठीक नहीं।

बालों में नित्य बार-बार कंघी डालनी चाहिए। कंघी से बालों को झटकना चाहिए।

(ङ) सप्ताह में एक बार बालों को बढ़िया साबुन या शेम्पू द्वारा साफ किया जाय।

स्नान के बाद कन्याओं को कुछ गायन, भजन और मन्त्र, श्लोक आदि कण्ठ कराकर नित्य मधुर स्वर से गाने का अभ्यास और रुचि पैदा करनी चाहिये। गायन सुरुचिपूर्ण, देशभक्ति, ईश्वरभक्ति और विद्याव्यसन सम्बन्धी हों। वे विशुद्ध संगीत की पद्धति पर गाये जायँ। गायन सीखने को अवश्य कोई गुणी और सच्चरित्र गायनाचार्य लगा देना चाहिये।

इसके अनन्तर कन्या को कुछ पढ़ना चाहिए। यदि कन्या स्कूल नहीं जाती है तो घर पर अध्यापक आदि का प्रबन्ध करना आवश्यक है और ६ से १० बजे तक का समय यह पढ़ने में व्यतीत करे।

१० बजे बाद उसे रसोई में माता या मिसरानी की सहायता करनी चाहिए। १० वर्ष से अधिक आयु की कन्या को रसोई में कोई एक चीज अपने हाथ से बनाना और परोसना चाहिए।

१२ बजे तक भोजन आदि से निपटकर कन्या खेल, विनोद, गुड़िया, ड्राइंग या गपशप आदि ऐसे काम करे कि शरीर और दिमाग़ दोनों को पूर्ण विश्राम मिल सके। गर्मी की ऋतु हो तो कुछ काल सो भी ले। २ बजे उसे सीना, कसीदा काढ़ना, कतर ब्योंत करना और वस्त्र सम्बन्धी कर्मों को करना चाहिए, और ५ बजे थोड़ा जल पान कर, भ्रमण या गायन अथवा और कोई विनोद मनोरंजन का कार्य करे। ७ से ८ तक भोजन और ९ बजे शयन करे।

साधारणतया यह दिनचर्या थोड़े परिवर्तन के साथ १६, १७ वर्ष की आयु तक की कन्या की चल सकती है।

कन्याओं के लिये सोने के लिए भी कुछ खास बातों की आवश्यकता है। पहली बात तो यह है कि वे ५ वर्ष की आयु के बाद कैसी ही अवस्था में हों, नंगी न सोवें, हलका कुर्ता धोती आदि अवश्य पहने रहे। कोई कपड़ा कसा हुआ न हो खासकर सीने पर। धोती ढीली बांधी जाय। और वह नाभि के पास हो—बहुत नीचे नहीं। बिछौने में बहुत गुदगुदे गद्दे न हों बल्कि शतरंजी और साफ़ चादर काफ़ी है। यथा सम्भव तकिया न दिया जाय। सिर का जूड़ा खोल दिया जाय। जिस से उसका सिर सम धरातल पर होने से रक्त का ठीक प्रवाह मस्तिष्क की ओर बना रहे। यदि तख्त पर उसे सुलाया जाय तो अच्छा है। चादर सफेद और साफ़ होनी चाहिए और वह अधिक से अधिक सप्ताह में एक बार ज़रूर बदल दी जाय। हमेशा कन्या को इस भांति सुलाओ कि उसका वामभाग उत्तर दिशा में रहे। अर्थात् पूर्व दिशा में उसके पैर रहें। सोने की जगह खुलासा हो। बरंडा या कोई बड़ा हवादार कमरा इस काम के लिये ठीक होगा। उन्हें सदैव बचपन से अकेला सोने की आदत डालनी चाहिए। कन्या

को किसी दूसरी कन्या या लड़के के साथ एक शैय्या पर सोने देना निहायत बेहूदा बात है। ऐसी ग़लती कभी न करनी चाहिए। इससे जहाँ कन्या की शारीरिक और मानसिक बढ़ती रुक जाती है—वहाँ अनेक बुरी आदतें पड़ जाने का भी भय है।

सोते समय लड़कियाँ मुँह ढाँप कर या गुड़मुड़ होकर न सोवें। यह आदत यत्न करके छुड़ा देनी चाहिए। उन्हें खूब खुलकर स्वच्छन्दता से सोना चाहिए। जिस से फेफड़े भरपूर शुद्ध वायु खींच और फेंक सकें। जूड़ा बँधा रख कर सोने से रक्तवाहिनी धमनी पर दबाव पड़ता है इससे स्वप्न दीखते हैं। इसलिये बालों को खोलकर सोना चाहिए।

प्रातःकाल उठते ही तत्काल शौच जाने की आदत माता को बचपन ही से कन्या को डाल देनी चाहिए तथा कन्या को पाखाने में देर तक न बैठी रहें इसकी ताकीद रखनी चाहिए। साथ ही आबदस्त के लिये ताजा, साफ़ और बहुत सा पानी देना चाहिए और मल द्वार को भली भाँति शुद्ध करने की रीति माता को समझा देनी चाहिए—बल्के बचपन ही से मल द्वार को बहुत उत्तम रीति से साफ़ करने की आदत डाल देना चाहिए।

मल द्वार के समान ही मूत्र द्वार भी इसी भाँति. स्नान के समय माता स्वयं सावधानी से साफ़ करे जिस से उसे आदत पड़ जाय। इस कार्य में संकोच करना सैकड़ों रोगों को शरीर में घर करने देना है। इस काम के लिये सदैव ताज़ा पानी ही काम में लाना चाहिए।

जाड़ों में एक दिन छोड़कर और गर्मियों में सप्ताह में एक बार सरसों के शुद्ध तेल की मालिश लड़की के शरीर पर खूब अच्छी तरह कर देना चाहिए। फिर शरीर से बिलकुल चिकनाई छूट जाय इस प्रकार स्नान करा देना चाहिए।

कन्याओं को सदैव स्वच्छ, हलके, ढीले और अधिकतर सफेद रंगके वस्त्र पहिनाने चाहिये, रंगीन वस्त्र यदि हों तो बहुत हल्के रंग के हों। रेशमी वस्त्र कुंवारी लड़कियो के लिये अच्छे नहीं। सूती, आसानी से धुल सकने वाले वस्त्र ही उन्हे पहिनाना उचित है। रंगीन वस्त्रोंका पहनना प्रायः चमडी और स्वास्थ्य को दूषित करता है। वर्षा ऋतु में रेशमी और सर्दी में ऊनी वस्त्र पहनाये जासकते हैं। ऊन और रेशम दोनो ही में सील को चूसने की शक्ति होती है। यदि रंगीन वस्त्र पहिनने ही आवश्यक हो तो इस प्रकार पहिने—

ग्रीष्म ऋतु में सफेद, बर्सात में सन्दली, नीला, पीला, हरा, सर्दियों में गुलाबी, लाल, बैंगनी, आदि। घाघरा पहनने का रिवाज बिलकुल बंद कर देना चाहिये। यह अनावश्यक, भारी और धुलने और साफ होनेके बिलकुल ही अयोग्य है। तथा पेडू मसाना और कुक्षिप्रदेश पर भार डालता है। उसके वजन को सम्भाले रखनेके लिये कस कर बाँधना पडता है, जिससे कमर में उसका चिन्ह पड़ जाता है और पेट लटक आता है।

धोती या साड़ी ही स्यानी कन्याओं के लिये उत्तम पोशाक है। १० वर्ष से अधिक आयु की कन्याओं को ब्लाउज और साड़ी तथा छोटी कन्याओं को फ्रॉक, जो पिडलियों तक नीचा हो पहिनाना चाहिए। कोहनी से नीचे की बाँहे बिलकुल खुली रहें। मोजे किसी भी हालत में कुंवारी कन्याओं को न पहनाए जाएँ। मोजे पहनने से रक्त के प्रवाह में अन्तर पड़ता है। तथा समय से प्रथम ही ऋतुकाल होने का भय रहता है। हर हालत में फ्रॉक या साड़ी के नीचे, चाहे कन्या कितनी ही कम आयु की हो जाँघिया अवश्य ही पहिनाना चाहिए। नगा रहना कन्याओं के लिए खतरनाक और भद्दा मालूम होता है।

यदि जन्म के समय कन्या को ब्राह्मी, शहद, घी, एक एक रत्ती चटा दिया जाय तो उसका कण्ठ स्वर बहुत साफ हो जायगा। ब्राह्मी का सेवन उसे बाद में भी कराया जा सकता है।

यदि कन्याएँ स्कूल जाती हों और स्कूल का समय प्रातःकाल का हो तो बहुधा उन्हें बासी खाना दिया जाता है। परन्तु यह बहुत अनुचित है। इससे उत्तम तो उनका भूखा रहना ही है। प्रातःकाल का सब से अच्छा नाश्ता उनके लिये दूध है।

१० वर्ष की कन्या को एक अलग कमरा दिया जाना चाहिए। उसमें उसके कपड़े लत्ते; पुस्तकें आदि सब अलग हों, और वह उन्हें स्वयं सजा कर रक्खे, और स्वतन्त्रता पूर्वक व्यवस्था करे। कन्याओं से कभी भी कठोर न बोले, गाली न दें, न उन्हें ढीठ बनने दिया जाय, हंसी मजाक के समय भी उन्हें पास न बैठने दिया जाय। प्रायः स्त्रियां कन्याओं के सामने अश्लील बातें बेधड़क किया करती हैं—यह किसी भी हालत में उचित नहीं—उन्हें आज्ञाकारिणी, संकेत से समझ जानेवाली, विनीत, व्यवस्थित और मृदुभाषिणी बनाना चाहिए। बुरी आदतें बुरे गीत और चिल्लाकर बोलना, रोना, हठ करना, फैल जाना, कपड़े, हाथ और शरीर गन्दा रखना, यह न सीखने दें।

प्रायः कन्याएँ खाने पीने की लालची होती हैं। समय-समय पर उनकी अभिरुचि की वस्तु उन्हें भर पेट खिला दी जाय। और उन्हें समझा दिया जाय कि पराये घर जाकर वे खाने पीने की चीजों को लालच भरी दृष्टि से न देखें, बारम्बार खाने की हठ न करें।

यह बात भली भाँति समझ लेनी चाहिए कि कन्याएँ बहुत कोमल, मधुर और शीघ्र अनुकूल हो जाने योग्य होती हैं। अतः

बुद्धिमानी से उनके रहन, सहन, व्यवहार को ऐसा उत्तम बना दें कि वह देवी की प्रतिमा प्रतीत हो, देखते ही लोग कह उठें कि वाह—कैसी पवित्र बिटिया है।

★ ★ ★

तीसरा अध्याय

कन्याओं की शिक्षा

'पढ लिखकर कन्याएँ बिगड़ जावेंगी' यह कहने के दिन अब नहीं रहे। कन्याओं को लड़कों से भी अधिक सावधानी से शिक्षा देने की जरूरत है, यह बात संसार के विद्वान मान गए हैं।

कन्याओं की शिक्षा में लड़कों की शिक्षा की अपेक्षा कुछ विशेषता होनी चाहिए। इसके दो कारण हैं—एक तो यह कि कन्याओं को पढ़ने का समय बहुत कम मिलता है। वे १६-१७ वर्ष की अवस्था में तो गृहस्थी में फँस जाती हैं, इतने समय में भी इन्हें नित्य जीवन और गृहस्थ सम्बन्धी बहुत से काम सीखने पड़ते हैं। दूसरे उनके मस्तिष्क के विकास की अपेक्षा भावुकता की अधिक आवश्यकता पड़ती है। इन्हें न तो कोई नौकरी करनी पड़ती है न कोई गम्भीर तात्विक कार्य। प्रायः उन्हें गृहस्थी के कार्य में ही लग जाना पड़ता है। इसलिये लड़कों की अपेक्षा इनकी शिक्षा भिन्न प्रकार की होनी चाहिए।

जिन कन्याओं के माता पिता सम्पन्न हों और उन्हें पुत्र की भांति उच्च शिक्षा दे सकते हों, जो अपनी सन्तान को सर्व साधारण की अपेक्षा अधिक उन्नत कर सकने की क्षमता रखते हो, जिन्हें लोकाचार की पर्वा न हो, उन्हें अवश्य ही अपनी कन्याओं को उच्च श्रेणी की विदुषी बनाना, और उच्च पदों पर पहुँचाना चाहिए।

परन्तु साधारणतया कन्याएँ विवाह होने तक पाली जाती हैं, और वे आदर्श गृहिणी बनें यही लोगों का उनके लिये लक्ष्य रहता है। ऐसी दशा में कन्याओं को अत्यन्त विचार पूर्वक उत्तमता से शिक्षा देनी चाहिए।

छोटी बालिकाओं की शिक्षा का प्रारम्भ कहानियों द्वारा होना चाहिए। कहानियाँ सुनाई जा सकती हैं। सर्व प्रथम उन्हें पशु पक्षियों की छोटी छोटी कहानियाँ जो अधिक से अधिक ५ मिनट मे समाप्त हो जॉय सुनानी चाहिए। फिर बालिका जो शंका समाधान करे उसका खूब विस्तार से उत्तर देना चाहिए। कहानियॉ हमेशा रात को सुनानी चाहिए। कन्याओं को शीघ्र ही कहानी सुनने की ऐसी चाट पड़ जायगी कि ३ वर्ष की बच्ची का भी सोने का समय नियत हो जाएगा।

५ वर्ष की होने पर उन्हें राजा, रानी, व्यापारी तथा घर-गृहस्थ सम्बन्धी, कुछ आश्चर्य भावों से युक्त, कुछ हास्य विनोद युक्त कहानियॉ सुनानी चाहिए। कभी-कभी मूर्खों की, शेख चिल्लियों की ऐसी कहानियाँ जिन्हें सुन कर पात्रों की भूलों को वे स्वयं ही समझ जाँय, सुनानी चाहिए।

८-९ वर्ष की होने पर उन्हे ऐतिहासिक कहानियाँ सुनानी चाहिए। प्रथम रामायण, महाभारत और पुराण सम्बन्धी पीछे

१० वर्ष की बालिका को आधुनिक ऐतिहासिक कहानियाँ सुनाई जाँय। राजपूतों, मरहठों, वीरों, साधुओं, धर्मात्माओं और देश-भक्तों के जीवन की उत्तम उत्तम घटनाएँ। कभी-कभी यात्राओं के वर्णन, उनके साथ भौगोलिक विषय, भिन्न-भिन्न प्रांतोंकी विशेषताएँ रहन सहन, ऋतु फल आदि के वर्णन विस्मय, हास्य, विनोद, उत्साह आदि भावों का पुट देकर सुनाए जाएँ। बड़े-बड़े नगरों के वर्णन, रेल यात्राओं, जल यात्राओं के भेद, यात्रा सम्बन्धी सावधानियाँ आदि सब बताई जाँय।

१२ वर्ष से ऊँची आयु की कन्या को जीवनचरित्र और इतिहास के संपूर्ण वर्णन सुनाए जाँय। उन्हें बहस करने, प्रश्नोत्तर करने और शंका समाधान करने का पूरा पूरा मौका दिया जाय। इस प्रकार यह मौखिक शिक्षा रात्रि को शान्तभाव से निरन्तर जारी रहनी चाहिए।

सोहलवाँ वर्ष प्रारम्भ होते ही, यदि कन्या की सगाई हो गई हो तो उसे ससुराल के जीवन सम्बन्धी कहानियाँ सुनाई जा सकती हैं। इनमें बहुत सी फूहड़ों की कहानियां बहुत सी लड़ाकाओं की कहानियाँ, बहुतसी सतियों और देवियों की कहानियाँ सुनानी चाहिए। कुलटा और विधवाओं की चर्चा, या दूषित चरित्र वाले व्यक्तियों की चर्चा उनमें न हो।

५ वर्ष की बालिका को उधर अक्षराभ्यास कराना चाहिए और इधर कुछ छोटे २ भजन, दोहे, कविताएँ, पहेलियाँ कंठस्थ करालीं जायँ। ८ वर्ष की बालिका को सन्ध्या वन्दन के मन्त्र, कुछ श्लोक याद हो जाने चाहिएँ और वे स्नान के बाद प्रातःकाल तथा सायंकाल इनका एकाग्र होकर पाठ करने का अभ्यास करे।

हमारी खुली सम्मति है कि लड़कियों को अक्षराभ्यास के लिए प्रारम्भ में ही स्कूल में न भेजें। इससे उनका बहुत सा

समय नष्ट होगा। स्वयं माता पिता या अध्यापक द्वारा उन्हें घर पर ही तीसरी श्रेणी तक की पढाई खतम करा दी जाय। यदि अच्छी तरह चेष्टा की जाय तो साधारण बुद्धि की भी कन्या स्कूल की अपेक्षा आधा समय पढ़ने में खर्च करके १ वर्ष में इतनी शिक्षा समाप्त करलेगी। साथ ही, घर के और बहुत से काम भी सीखती रहेगी।

यदि कन्याओं को उच्च शिक्षा नहीं देनी है और १६ वर्ष की आयु के लगभग उनका विवाह कर देना है तो उन्हें ८ वीं श्रेणी तक की शिक्षा दिलाकर स्कूल से पृथक कर लेना चाहिए। और अब घर पर उन्हें चुनी हुई उत्तम उत्तम पुस्तकें जिनमें कुछ धर्म, कुछ विज्ञान, धात्रीशिक्षा, चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें होनी चाहिए। इस समय में वह अधिक समय, गायन, वाद्य, गृहप्रबन्ध, सुई, कसीदा, भोजन आदि कार्यों में लगावे।

इस अवसर में उन्हें ड्राइंग, चित्रकला, और नक्शे नवीसी का भी काम सीखना चाहिए। यदि इसमें उनकी खास रुचि हो तो उन्हें विशेष शिक्षा दी जाय।

उच्च शिक्षा जिन कन्याओं को दी जाय उन्हें मैट्रिक तक तो घर ही में रहना अनिवार्य होना चाहिए। कालेज जाने पर यदि आवश्यक हो तो उन्हें छात्रावास में रखा जा सकता है। परन्तु इस सम्बन्ध में हमारी अनुभवपूर्ण एक सम्मति है कि ऐसी कन्याओं का एन्ट्रेन्स की परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर विवाह कर दिया जाय। वर भी छात्र होना चाहिए। फिर वर वधू एक दूसरे के तत्त्वाभिधान में कालेज में शिक्षा प्राप्त करें। इस योजना में बहुत से सुभीते हैं जो हम भारतीयों की परिस्थिति के अनुकूल हैं। ऐसी योजना से कन्याएँ बहुतसी कठिनाइयों और नाजुक कुअवसरों से बच जावेंगी और माता पिता बहुत से उत्तर-

दायित्वों से मुक्त हो जावेंगे। परन्तु इतना होने पर भी वे लोग कौमार्य व्रत का, विद्यार्थी जीवन रहते पूर्णतया पालन करें, पवित्र मित्रवत् रहें, परस्पर सहायता, सहयोग करें—परन्तु पति पत्नीवत् न रहें। यह व्रत भङ्ग हुआ कि उच्च शिक्षा प्राप्ति का महत्व भंग हुआ।

हाँ, कुछ ऐसी कन्याएँ जो अपनी परिस्थिति और अपने भविष्य पर विचार करने की योग्यता रखती हों, और विवाहित जीवन को आजीवन या कुछ काल के लिए नापसन्द करती हों उन्हें अवश्य ही अपने स्वतन्त्र और पवित्र जीवन का विकास करते हुए कौमार्य व्रत में ही उच्च से उच्च शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए।

अध्याय चौथा

तमीज़ और सलीका

आपकी पुत्री चाहे भी जितनी मूर्खा और बदसूरत हो—यदि उसमें तमीज़ और सलीक़ा है तो वह अपने तमाम ऐबों को ढक लेगी। और यदि उसमें तमीज़ और सलीका नहीं है तो वह हज़ार सुन्दरी और शिक्षिता होने पर भी ससुराल में नेक-नाम और प्रिय नहीं हो सकती। यदि सुन्दर और शिक्षिता कन्याएं तमीज़ और सलीका सीखी हुई हों तो वे स्त्रियाँ नहीं देवी की उपमा को धारण कर सकती हैं।

तमीज़ और सलीका बदसूरत लड़कियों को भी सुन्दरी बना देता है। वह अपनी चतुराई से अपने शरीर को और घर को ऐसा सजाती हैं कि उसकी शोभा हज़ारगुनी हो जाती है। वे अपने अदब क़ायदे से घर के सभी छोटे-बड़ों को वश में कर लेती हैं। पर जो लड़कियाँ इन दोनों गुणों से रहित होती हैं, उन से सब लोग रूठे रहते हैं, उन्हें फ़ूहड़ घमण्डी और कामचोर कहा करते हैं। जब ये किसी कष्ट में पड़ती हैं तो सबको खुशी होती है। प्रायः स्त्रियाँ उन्हें चिढ़ाया करती हैं।

कहावत है 'काम प्यारा होता है, चाम प्यारा नहीं', ऐसी गोरी चिट्टी बहू को कोई नहीं पसन्द करता जो काम करने में आलसी, फ़ूहड़, बात करने में गँवार, रहन सहन में भद्दी, और व्यवहार में बेतमीज़, स्वार्थी और कर्कश हो।

खाना, पीना, सोना, बैठना, उठना, चलना, फिरना, काम करना, बोलना, हँसना, हाथ पैर हिलाना, नहाना, धोना आदि प्रत्येक काम में तमीज़ और सलीका चाहिए। जिस घरमें सलीके-दार बहू पहुँच जाती है उसके दरिद्र दूर हो जाते हैं। और जिस घर में बेसलीके फ़ूहड़ पहुँच गई वह सोने का घर भी मिट्टी हो जाता है।

हिन्दुओं की अपेक्षा मुसल्मान परिवारों की स्त्रियाँ अधिक सलीक़ेदार होती हैं। मुस्लिम राजत्व काल में अदब कायदों की बहुत शिक्षा दी जाती रही है। अब तक उनमें उसका प्रभाव है। उनकी बोल चाल, सभ्यता, हंसी-मज़ाक, बातचीत सभी में एक सलीक़ा होता है।

सब से प्रथम बात जो सलीक़े की दृष्टि से सीखनी है वह अपने कपड़े लत्तों के संबंध में है। यह आवश्यक नहीं कि तुम

बढ़िया कपड़े ही पहनो। यदि तुम में तमीज़ और सलीक़ा है तो घटिया कपड़ा भी सुघड़ता से पहनोगी, वह बहुत भला लगेगा। यदि सलीका नहीं तो बढ़िया कीमती वस्त्र भी भद्दा लगेगा और वह जल्द खराब भी हो जाएगा।

बहुत सी लड़कियाँ कपड़फाड़ मशहूर होती हैं। कपड़े जूते या कोई भी चीज़ उनके पास ठहरती ही नहीं, यह उनकी बेतमीजी की आदत का फल है। माता पिता को चाहिए कि उन्हें इस बात की बचपन ही से शिक्षा दें कि वे कपड़ों को सावधानी से पहनें। दीवार या किवाड़ के सहारे खड़ा होने या बैठने की आदत अकसर लड़कियों को हो जाती है। पीछे वह जन्म भर नहीं छूटती, इससे शरीर में आलस तो भर ही जाता है साथ ही कपड़े भी जल्द मैले और गंदे हो जाते हैं। जी चाहे जहाँ बैठ जाना भी बुरी आदत है। परस्पर लड़के लड़कियों का लिपटना, झपटना, कपड़े खींचना, उलटे सीधे कपड़े पहनना ये सब आदतें बचपन ही से न डालना चाहिए।

कपड़ों के बाद सिर की सम्भाल है। सलीक़े वाली लड़कियों को दिन में तीन चार बार अपने हाथ से अपने बालों को सम्हालना चाहिए। बालों को कन्घा करने से बाल मज़बूत, सुन्दर और घूँघरवाले होते हैं उनकी जड़ में मैल नहीं जमता, जूँ नहीं पड़तीं। जिन लडकियों के बाल साफ बंधे हुए होते हैं वे बड़ी सुन्दर मालूम होती हैं। भूतनी की भांति सिर खोले फिरना लड़कियों के लिये सर्वथा अयोग्य और अशुभ है। माताओं को चाहिए कि वे उन्हें अपने हाथों से सिर करने और जूड़ा बांधने की आदत डालें। सिर में डोरे बाँधना, कसकर सिर बाँधना, कसकर मेंढियाँ गूँथना ठीक नहीं। सादा पिनों के द्वारा बालों को अटकाए रखना उत्तम है। उठना बैठना दूसरा सलीका है। लड़कियों को सदैव इस बात की शिक्षा देनी चाहिए कि वे कब किस भाँति उठें, बैठें,

और सोवें। यदि कुर्सी मूढों पर बैठना हो तो कदापि पैर ऊपर करके न बैठें। यदि वे ऐसा करें तो उन्हें तत्काल रोक दिया जाय। दो चार स्त्रियां या पुरुष बैठे बातें कर रहे हों तो वे बीच में घुस कर न बैठें। वरन् वहाँ से चली जाँय और बुलाने पर आकर विनय और सभ्यता से बड़ों को प्रणाम करके बैठें, जो कहा जाय उसका विनम्र उत्तर दें। अकेले में भी बैठती बार कपड़ों की सम्हाल रक्खें। साफ़ और कीमती साड़ी सिकुड़ न जाय, गन्दी न हो जाय, कोई चीजें जेवर आदि टूट न जाँय इसका पूरा ध्यान रखें। पलँग पर या चौकी पर, जब वहाँ कोई बड़ा सम्बन्धी बैठा हो तब पट्टी पर पैर नीचे करके होशियारी से बैठना चाहिए।

सोने के लिये कभी उन्हें नंगा न होना चाहिए। सदैव हल्का वस्त्र पहन कर सोना मुनासिब है। दूसरी लड़की, स्त्री या बालक के साथ एक बिस्तरे पर कभी न सोना चाहिए। मुँह ढाँप कर सोना भी ठीक नहीं। ऐसे वस्त्र पहन कर जिसके हट जाने का अन्देशा हो सोना अनुचित है।

तीसरा सलीक़ा बातचीत करने का होना चाहिए। हँसकर बातें करना बुरा नहीं, पर बात बात पर दाँत दिखा देना, बातें करते करते इतना हँसना कि बात चीत ही बन्द हो जाय, अच्छा नहीं। खूब जोर से भी चाहे जब हँस पड़ना बुरा है। वास्तव में हँसने की बात पर ही हँसना शोभा देता है। हँसी के मौके पर भी न हँसना फूहड़पन है। मन्दमुस्कान एक प्यारी वस्तु है। उसमें दाँतों के दर्शन न हों। वह दूसरे दर्जे की मुस्कान है और इतनी मुस्कान वहीं होनी चाहिए जहाँ कुछ घनिष्ठता हो। चबर चबर करके जबान चलाए जाना, या इतरा कर, हकला कर अथवा हबर हबर करके बोलना बहुत बुरी आदतें हैं। बीच बीच में जिद करना, नाक में बोलना, मिनमिनाना ठीक नहीं. बातको साफ, शुद्ध

स्वर में मृदु स्वर में कहना, वात कहती वार सीधी खड़ी होना। मुख या हाथ पैर न हिलाना, यह वातचीत का ढंग होना चाहिए।

चौथा सलीका भोजन करने का होना आवश्यक है। भोजन करने के लिये बैठना सबसे मुख्य वात है। आसन या चौकी पर हमेशा पालथी मार कर सीधी बैठना चाहिए। यदि कुर्सी पर बैठकर भोजन करना है तो सीधी बैठना चाहिए। भोजन करते समय दोनों हाथों को जूठा न करना चाहिए। खाते समय इस वात का ध्यान रखा जाय कि कपड़ों पर भोजन की बूंदें न गिर पड़ें, दूसरी वात यह है कि खाने की आवाज़ न सुनाई पड़े। चप चप करके खाना या सुड़ सुड़ करके सपोटना बुरी आदत है। खाते समय मुँह में भोजन दीख पड़ना भी दूषित है। ऊँचा मुँह करके खाना या वहुत सा ठूँस-ठूँस कर खाना भी ठीक नहीं। न इतना जल्दी खाया जाय कि अन्धाधुन्ध ठूस लिया जाय और न इतना देर में खाया जाय कि वैठे-वैठे घन्टों गुजर जाँय। खाते समय हाथ और मुख खाद्य पदार्थों से भर न जाय इसका पूरा ध्यान रखना चाहिए। उँगली या अँगूठा चाटना ठीक नहीं, यदि वोला जाय तो वहुत कम, और इस होशियारी से कि न तो मुँह का कौर गिरे, न सामने वालों को दीखे, न स्वर में अन्तर आवे।

वातचीत का विषय भी ऐसा न हो कि सुनने वालों को घृणा उत्पन्न हो या वे फूहड़ समझें। चाय आदि पानी, या फलाहार की पार्टियों में जहाँ ज्यादा वेतकल्लुफी न हो आँख वचाकर दूसरों को खाते पीते देखते रहना चाहिए। ऐसी पार्टियों में पेट भर नहीं खाया जाता, विनोद के साथ जल पान मात्र किया जाता है। ऐसे अवसरों पर सवके वाद तक खाते रहना ठीक नहीं—न तश्तरी सफाचट करना ही चाहिए। ऐसे स्थानों पर मर भूखों की तरह खाद्य पदार्थों की ओर एक टक देखते

रहना भी बेतमीजी है। खाते वक्त भी सिर्फ खाने में ध्यान रखना ठीक नहीं, धीरे-धीरे उपयुक्त बातचीत परिहास होते रहना चाहिए।

पाँचवाँ सलीका घर के और अपने सामान तथा चीज़ वस्तु को सम्हालना, करीने से रखना, सजाना, रद्दी चीज़ों को मरम्मत कर उनका उपयोग करना आदि हैं। जिन कन्याओं को इस बात का सलीका बचपन से नहीं सिखाया जाता, वे कभी अपने घर-गृहस्थी को सुन्दर नहीं बना सकतीं। बहुधा हम देखते हैं कि कीमती कपड़े, फटे, मैले, बेतरतीबी से इधर उधर पड़े खराब होते रहते हैं। बच्चों के कपड़ों में कहीं दाग धब्बे लगे हैं—कहीं बटन टूटे हैं, कहीं जूते का फीता तस्मा ही गायब। धोबी को कपड़े डालती हैं तो फटे और बेमरम्मत डाल देती हैं। फटे पुराने कपड़ों का तो कोई सदुपयोग ही नहीं होता। हर एक चीज़ तितर बितर पड़ी होती है।

परन्तु जो कन्याएँ घर की सजावट सम्हाल और करीने का ठीक-ठीक अभ्यास करती हैं उनका दरिद्र घर भी खूब सजा धजा सुन्दर रहता है।

छठा तरीका बाहर वालों और मेहमानों के सामने अदब-कायदे से रहना है। यह सच है कि बनावट और दिखावा बुरी चीज है। परन्तु मेहमानों और बाहरी आदमियों के सामने मर्यादा, सभ्यता और अदब क़ायदे का पूरा ध्यान रखना बहुत जरूरी है। कन्याओं के लिये हम नीचे कुछ सभ्यता और अदब कायदे के नियम लिखते हैं, कन्याओं को उचित है कि वे इनका पालन करें।

१—बातचीत के सम्बंध में ५ नियम—

१-जोर से मत बोलो। २-कड़ुआ मत बोलो। ३-इतराकर

मत बोलो। ४-किसी की बोली की नकल मत करो। ५-कम बोलो।

२—वस्त्रों के सम्बन्ध में ५ नियम—

१-साफ़ वस्त्र पहनो। २-उन्हें फटते ही सींलो और मैला होते ही स्वयम् धोलो। ३-बहुत चटकीले और कीमती वस्त्र मत पहनो। ४-न अपने कपड़े किसी को दो, न किसी के लो। ५-सदा स्वदेशी पहनो।

३—नित्य कर्म के सम्बन्ध में ५ नियम—

१-सूर्य निकलने से प्रथम उठो और रात को १० बजे से प्रथम सो जाओ। २-दिन मे बिना कारण मत सोओ। ३-समय पर स्नान, शौच, भोजन और सब काम करो। ४-दिन भर प्रसन्न रहो और फुर्तीली बनी रहो। ५- घर की सफ़ाई में अपने हाथ से अवश्य हिस्सा लो।

४—शील सम्बन्धी ५ नियम-

१-सदैव माता पिता और गुरुजन के आधीन रहो। २-झूठ चोरी, पाखण्ड और घमण्ड कभी न करो। ३-सहेलियों और भाई बहिनों से प्रेम और दया का वर्ताव करो। ४-सम्बन्धियों और महमानों के सन्मुख सावधानी से ध्यान रखो कि कोई हरकत न हो जाय। ५-सबका काम कर दिया करो।

५—धर्म सम्बन्धी ५ नियम—

१-रोगी, अतिथि, और छोटे बच्चों की सब प्रकार की सेवाएं प्रेम से करो, उनके किसी भी काम से घृणा न करो। २-पालतू पक्षियों और भिकारियों पर दया और उदारता का भाव रखो। ३-नित्य सन्ध्या वन्दन करो और सदैव परमेश्वर को अपना

रक्षक और अपने अति निकट समझो। ४-पराए भेद मत खोलो। ५-मन, वचन कर्म से सच्ची बनी रहो।

६—शिक्षा सम्बन्धी ५ नियम—

अपना आधा समय खेल, कूद, मनोरंजन और घर के धन्धों में तथा आधा पढ़ने लिखने में लगाओ। २-जिससे जो बात सीखने को मिले आदर और यत्न से सीख लो। ३-अपनी विद्या का घमण्ड न करो, न पण्डिताई दिखाओ वरन् अपनी विद्या को छिपाने की चेष्टा करो। ४-गन्दी और अश्लील पुस्तकें न पढ़ो। वे ही पुस्तकें पढ़ो जिन्हें माता, पिता, भाई, गुरु चुनकर तुम्हें दें। ५-एकाध दैनिक, मासिक,और सप्ता-हिक पत्र बिला नाग़ा पढ़ती रहो।

७—स्वास्थ्य सम्बन्धी ५ नियम—

१-थोड़ा, नियमित, सादा, ताज़ा और उत्तम भोजन करो। २-स्वच्छ, थोड़ा जल पिओ, ३-शरीर को भली भांति शुद्ध रखो और सदा खुली हवा में रहो, कसे वस्त्र मत पहनो। मुँह ढांप कर मत सोओ। ४ कसरत अवश्य करो। ५-मिठाइयाँ, मसाले, चाय, अचार आदि मत खाओ।

८—बुद्धि सम्बन्धी ५ नियम—

१-बिना विचारे कुछ काम मत करो। २-एकाएक दूसरों की राय मत मानो, न उनका विश्वास करो। ३-मन का भेद सब किसी से मत कह दो। ४-ऐसा कोई काम मत करो जिसे किसी से छिपाना पड़े। ५-सदैव अपने से बड़ों की और प्रतिष्ठित जनों की संगति करो।

९—कला सम्बन्धी ५ नियम—

१-गाना बजाना। २-सीना पिरोना ३-चित्र विद्या ४-रोगी

और घरेलू दवाईयां। ५-हिसाब किताब। इन पांच बातों को जितना अधिक सीख सको अवश्य सीखलो।

१०—व्यवहार सम्बन्धी नियम—

१-किसी से सहायता की आशा न करो। स्वयम् सब की यथा शक्ति सहायता करो २-सखी सहेलियों और रिश्तेदारी में कभी कुछ चीज़ उधार न माँगो। ३-इष्ट मित्रों और बन्धु-बान्धवों को समय समय पर भेंट; नज़र, तोहफे भेजती रहो प्रेम पूर्ण पत्र भी लिखती रहो। ४-भूल कर भी किसी की दिल्लगी न उड़ाओ ५-गैर मर्दों और सम्बन्धियों के साथ मर्यादा सभ्यता तथा औचित्य का सदा ध्यान रखो।

अध्याय चौथा

तन्दुरुस्त रहने की रीतियाँ

प्रातःकाल सूरज निकलने से घण्टा भर पहले उठो और भगवान् का नाम लो। फिर शौच जाओ।

उसके वाद हाथ धोओ। हाथ धोने के बाद मुँह धोना चाहिए। मुँह में पानी भर कर आँखें धोने से आँखें खूब साफ होती हैं।

फिर दाँतों और जीभ को साफ करो, मंजन लगाकर नीम की या बबूल की दातुन से इस तरह साफ करो कि मैल बिलकुल न रहे।

जो लोग दाँत साफ़ नहीं करते उनके दाँत मैले और गन्दे रहते हैं और मुँह में से दुर्गन्ध आया करती है। उनके दाँतों की जड़ों में एक तरह के कीड़े पैदा हो जाते हैं जो दाँतों में दर्द और पीप पैदा कर देते हैं। फिर दाँत खराब होकर जवानी ही में टूट जाते हैं या उखड़वाने पड़ते हैं।

हाथ मुँह धोकर पैर भी अच्छी तरह धो लेने चाहिये।

व्यायाम

शौचादि से निपट कर थोड़ा व्यायाम भी करना चाहिये। इस से रग पट्ठे मज़बूत होते हैं, शरीर सुडौल और चुस्त होता है, भूख खूब लगती है, खाना आराम से हज़म होता है और खून साफ़ होता है। परन्तु हद से ज़्यादा व्यायाम नहीं करना चाहिए। जब शरीर थकासा दिखाई दे तो फ़ौरन बन्द कर दो।

व्यायाम चाहे जैसा हो—दौड़ धूप, खेल कूद, डंबल, दंड, मोगरी, लाठी घुमाना आदि।

घर के कामों में चक्की पीसना, पानी खींचना, धान कूटना, दूध विलोना, अच्छे व्यायाम हैं।

तैरना भी एक अच्छा व्यायाम है, इससे क़द लम्बा होता है। छाती और हाथ पैर मज़बूत होते हैं। परन्तु यह व्यायाम गर्मी के दिनों में करना चाहिए।

भोजन करने के दो घण्टे पीछे तक व्यायाम नहीं करना चाहिए।

व्यायाम करने के बाद तेल की मालिश करनी चाहिए, इससे शरीर मज़बूत होता है और खाल की बीमारियाँ दाद खुजली आदि नहीं होतीं।

स्नान

व्यायाम और तेल मालिश करने के बाद स्नान करना चाहिए। शरीर को साबुन या बेसन लगा कर नहाना अच्छा है, इस से मैल छूट जाता है और शरीर के रोमरन्ध्र या त्वचा के सुराख जिनसे पसीना निकलता है, साफ़ हो जाते हैं। न नहाने से उनमें मैल भर जाता है। परन्तु नित्य साबुन नहीं लगाना चाहिए

नहाने से शरीर में खून तेज़ी से दौड़ने लगता है, भूख खूब लगती है, चित्त शान्त और प्रसन्न हो जाता है।

ठण्डे पानी से नहाना अच्छा है, पर मौसम बहुत ठण्डा हो या शरीर कमज़ोर हो तो गुनगुने पानी से ही नहाना ठीक होगा।

कपड़े

नहाने के बाद सूखे मोटे अँगोछे से शरीर को रगड़ के पोंछ-कर साफ़ कर कपड़े पहनो। मैले कपड़े कभी न पहनना चाहिये। नहीं तो उनका मैल शरीर में लग जायगा और नहाने का लाभ जाता रहेगा।

सदा साफ़ धुले हुए कपड़े पहनो, गर्मी का मौसम हो तो सफेद या हल्के ठन्डे रंग के, सूती या रेशमी, सर्दी का मौसम हो तो रंगीन ऊनी या रुई के।

सोते वक्त बिछौने की चादर साफ़ हो। ओढ़ने की रजाई के नीचे साफ चादर लगाकर ओढ़ना चाहिए और उसे हर हफ्ते धुलाना चाहिए।

कपड़ों की बनावट ऐसी हो कि कपड़े तंग न हों और चलने, फिरने, खेलने, कूदने, उठने, बैठने और काम करने में किसी तरह की रुकावट न हो।

भोजन

शरीर एक एन्जिन है जिसमें कोयला पानी की हमेशा जरूरत रहती है। शरीर का कोयला पानी, खाना पीना है। इसीसे शरीर चलता है।

भोजन शरीर को गर्म रखता है, पुष्ट करता है और काम के योग्य बनाता है।

भोजन भूख लगने पर ही खाना चाहिए। बासी खाना, सड़े गले फल, तरकारियाँ, कई दिन की रक्खी हुई मिठाइयाँ आदि नहीं खानी चाहिये।

गेहूँ, जौ, चना आदि अन्न, हर तरह की दालें, शाक, ताज़ फल, दूध, दही, मक्खन, घी, शक्कर आदि ये सब भोजन के उत्तम पौष्टिक पदार्थ हैं। मैदा, घी, मावा आदि से बनी मिठाइयाँ कभी कभी खानी चाहियें। ये भी ताज़ा हों। इनके अधिक खाने से अजीर्ण हो जाता है, भूख बन्द हो जाती है, पेट खराब हो जाता है।

खाने का समय नियत रखना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद ठीक वक्त पर भूख लगेगी।

खाना न बहुत जल्दी खाना चाहिए न बहुत देर में। खूब चबाकर निगलना चाहिए।

हाथ पैर और मुँह धोकर भोजन खाने बैठो और खाने से पहले एक घूँट जल पियो।

जल शुद्ध करने की रीतिया

१—पानी को उबाल कर छान कर मिट्टी के कोरे, धुले हुए घड़े में भरकर रखदो।

२—परमैंगनेट आफ पोटाश (लाल दवा) पानी में घोलने से उसके सब कीड़े मर जाते है, कुओं का पानी इसी से साफ़ किया जाता है। उसे बहुत थोड़ा डालना चाहिये। यह एक जहर है।

३—मामूली सफ़ाई—ईट, पत्थर या बालू रेत आग में गर्म करके बुझा देने और फिर छान कर रख ने से भी हो जाती है।

४—फिटकरी या निर्मली के बीज पीस कर पानी में घोल देने से गाद नीचे बैठ जाती है।

पानी के वर्तन—पानी मिट्टी या तांबे के बर्तनों में रखना चाहिए। मिट्टी के वर्तन में पानी साफ़ और ठन्डा रहता है क्योंकि उसमें हवा जाती रहती है। अगर बर्तन के सूराख बन्द हो जाँय और पानी की तरी बाहर न आवे तो बर्तन बदल देना चाहिए।

ताँबे के वर्तन भी जल को निर्मल रखने में वड़े उपयोगी हैं।

हर रोज़ प्रातःकाल ताज़ा पानी भर कर रख लेना चाहिए और वर्तन हर वक्त ढके रखने चाहिए। बासी या कई दिन का धरा हुआ पानी नहीं पीना चाहिए।

हवा

मनुष्य जीवन को तीन वस्तुएँ वहुत ही आवश्यक हैं, साफ पानी और उत्तम भोजन।

पानी और खाने से भी हवा ज्यादा जरूरी है क्योंकि पानी के बिना मनुष्य दो चार दिन जीवित रह सकता है और खाने के बिना ६० दिन तक जीते रहने के प्रमाण मिले हैं, परन्तु हवा बिना तो पांच मिनट भी नहीं चल सकता। परन्तु हवा का साफ होना ज़रूरी है। गन्दी हवा में साँस लेने से दम घुटता है।

खुले स्थानों में जहाँ गन्दगी न हो, हवा साफ निर्मल रहती है।

जैसे उत्तम निर्मल जल पीने से चित्त प्रसन्न होता है ताकत बढ़ती है उसी तरह निर्मल हवा भी शक्ति बढ़ाती है और मन को प्रसन्न करती है। इसलिये फेफड़ों की बीमारी में खास तौर से साफ़ हवा पहुँचानी चाहिए।

सांस से बाहर आने वाली हवा खराब होती है, क्योंकि उसमें खून की गन्दगी मिली हुई होती है। इस हवा में चिराग तक नहीं जल सकता। आग जलने से उत्पन्न होने वाली गैस भी बहुत विषैली होती है, उसमें मनुष्य दम घुट कर मरजाता है। इसलिए चारों तरफ बन्द कमरों में अँगीठी जलाकर या लैंप रोशन करके सोना बहुत भयानक है, कितने ही लोग इस तरह सोते सोते मर गए हैं। दुर्गन्धित हवा भी विषैली होती है।

छोटे कमरे में बहुत से मनुष्यों का सोना बैठना बुरा है।

जहाँ बहुत से मनुष्यों की भीड़ हो और साफ हवा के आने जाने का प्रबन्ध न हो वहाँ न जाना चाहिए।

घर

घर ऐसे स्थान पर होने चाहिए जहाँ पर सील न रहती हो,

जहाँ गन्दगी बहुत दिनों से इकट्ठी न हो, और जहाँ खुली और साफ़ हवा बिना रोक टोक के आ सकती हो।

मकान की कुर्सी ऊँची होनी चाहिए जिससे बाहर की नदी या बर्साती पानी की सील घर के भीतर न घुस जाय। पानी का ढाल और निकास का प्रबन्ध अच्छा हो। मोरी और नावदान पक्के बने होने चाहिए।

घर के कमरे इस तरह बने हुए हों जिनमें रोशनी और हवा खूब आसके, दर्वाज़े खिड़की आमने सामने हों। अन्धेरे कमरे जिनमें सिर्फ एक ही तंग दर्वाज़ा हो, रोशनदान या खिडकी कोई न हो, बीमारी का घर होते हैं। साँप बिच्छू और कानखजूरों के अड्डे ऐसे ही मकानों में होते हैं। सफ़ाई भी इनक़ी अच्छी नहीं हो सकती। मकान में कितने कमरे हों यह बात अपने सुभीते और काम काज पर निर्भर है। परन्तु साधारण तौर से इतना प्रवन्ध काफ़ी होगा—सोने का कमरा, असवाब का कमरा, बैठक या काम-काज का कमरा, रसोई, गुसलखाना, पाखाना और पशुशाला।

सोने के कमरे में

फ़ालतू असबाब बिलकुल न हो, सिर्फ बिस्तर और चारपाई हों। दर्वाज़े और खिड़कियाँ काफ़ी हों। कुछ खिड़कियां या हवादान ऊपर हों। सर्दी के मौसम में अगर दर्वाज़े बन्द करके सोना हो तो ऊपर के हवादानों से हवा आती रहे और कमरे का वायु मंडल साफ़ रहे।

असबाव के कमरे में

असबाव इस तरह रक्खा जाय कि कमरे में झाड़ू आसानी से लग सके और प्रत्येक स्थान साफ़ रहे।

रसोई घर

सदा साफ़ रक्खे जाँय। खाने पीने की जूँठन, तरकारियों के छिलके, बर्तनों की धोवन आदि दूर हटाकर रसोईघर शुद्ध पवित्र रखना चाहिये।

खाने पीने की चीजें मक्खी, चूहे कुत्ते, बिल्लियों से बचा कर रखनी चाहिये।

मक्खी

बहुत बुरा जानवर है, यह रोगों को फैलाता है, कीड़ों और गन्दगी को टांगों में उलझाए फिरता है, इसे खाने पीने की चीज़ों पर कभी न बैठने देना चाहिए। इसके लिये रसोई घर साफ़ रक्खो और दर्वाज़ों पर चिकें डाले रहो।

चूहों को पकड़ कर नाश कर दो, यह बुरा जानवर है, प्लेग इसी के द्वारा फैलता है।

पाखाने—मूत्रघर और नाबदान हमेशा धोकर साफ़ रखने चाहिये।

घरों के फ़र्श हर हफ़्ते धोए जाँय, और कच्चे घरों के फ़र्श हर हफ़्ते लीपे जायँ

घरों में साल भर में एक बार ज़रूर सुफैदी करानी चाहिये। दीवारों को झाड़ झपट कर हमेशा साफ़ रखना चाहिए मकड़ी जाले आदि नहीं लगने देना चाहिए।

पशुशाला—रहने के घर से दूर हो और उसकी सफ़ाई का भी अच्छा प्रबन्ध हो। इसी तरह मुहल्ले और गाँवों की भी सफ़ाई

का ध्यान रखना चाहिए। शहरों की सफ़ाई का प्रबन्ध म्युनिसिपल कमेटी के मेम्बरों को भली भांति रखना चाहिये।

फैलनेवाली बीमारियाँ

बड़े मेलों में, घनी आबादियों में जहाँ सफ़ाई का अच्छा प्रबन्ध नहीं होता वहाँ हैजा, प्लेग, शीतला, बुखार आदि बीमारियाँ फैल जाती हैं।

उन दिनों में ये पहतियात करनी चाहियें—

१—मकान और शरीर साफ़ रक्खो।

२—हल्की और जल्द हज़म होनेवाली गिज़ा खाओ।

३—कुएँ का जल पकाकर छान कर पियो।

४—चूहे-मक्खी-खटमल-मच्छर इन से बचो और खाने पीने की चीज़ों को इनसे बचाओ।

५—बिस्तरे और चारपाइयाँ प्रति दिन धूप में सुखाओ।

६—सुगंधित धूप, कपूर, घी, चीनी, गन्धक आदि पदार्थ आग में जलाकर वायु मन्डल को साफ़ करो जिस से उसमें से रोग फैलानेवाले कीड़ों का नाश हो। घरों में प्रति दिन भी इनका जलाना अच्छा है।

स्वस्थ रहने के नियम

१—सब से मेल मिलाप से रहो और विनय पूर्वक यथा योग्य बर्ताव करो।

२—मल मूत्रादि के वेगों को कभी न रोको परन्तु क्रोध लोभ आदि मन के विकारों को रोको।

३—दूसरों की निन्दा, चुग़ली, कठोर भाषण, निरर्थक बकवाद, इनसे दूर रहो।

४—सब के काम में आने वाली वस्तुओं को खराब न करो—जैसे कुए, नदी, तालाब, बाग़, बगीचे, सड़क, इनके पास गन्दे काम नहीं करने चाहियें। इनको खराब नहीं करना चाहिये। बल्कि अपनी ही चीजों की तरह इनकी रक्षा करनी चाहिये।

५—रात में वृक्षों के नीचे न रहना चाहिए। रात में एक प्रकार की खराब हवा (कार्बोलिक एसिड गैस) वृक्षों के नीचे जमा हो जाती है जो तन्दुरुस्ती के लिये हानिकारक है।

६—शराब, भंग, तम्बाखू (बीडी सिगरेट हुक्का) चाय, काफ़ी आदे नहीं पीना चाहिये। जुआ खेलना, चोरी करना, अफ़ीम खाना आदि बुरी आदतों से दूर रहो।

७—दुष्टों के संग से बचो।

८—सब के सामने मुँह करके खाँसना, उबासी लेना, छींकना अनुचित है। ये काम करने हों तो दूर जा कर करो। या मुँह के सामने हाथ कर लो।

९—कुष्ट, खुजली, हैज़ा, प्लेग बुखार, शीतला, आतशक, (गर्मी) सोज़ाक, क्षय (तपेदिक़) ये उड़कर लगने वाली बीमारियाँ हैं, इनसे सब को बचना चाहिये।

पढ़ना

जब पढ़ने बैठो तो सीधे बैठो: झुक कर न बैठो, कमर सीधी रक्खो और सब तरफ़ से मन को हटाकर पाठ की ही तरफ़ ध्यान लगाओ और समझ बूझ कर याद करो।

लेट कर, टेढ़े तिरछे होकर, पढ़ने से आँखें ख़राब होती हैं और ध्यान भंग होता है।

रात को पढ़ना हो तो रोशनी सामने न रख कर इधर उधर रक्खो जिस से किताब पर प्रकाश रहे, परन्तु लैम्प आँखों के सामने न रहे।

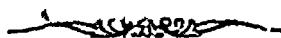
सोना

रात को ६ बजे तक ज़रूर सोजाओ और प्रातःकाल शीघ्र उठ बैठो। बच्चों के लिये ७ से लेकर ६ घंटे की नींद काफी है।

जब सोने लगो तब सब तरह की चिन्ता और फ़िकर दूर कर दो और कुछ भी न सोचते हुए लेटे रहो, थोड़ी ही देर में आनन्दमयी निद्रा आजायगी।

अच्छी नींद वह है जिस में सपना बिल्कुल न दिखाई दे और शान्ति पूर्वक सोते रहें। ऐसी नींद से थकान मिटती है, सब इन्द्रियों को विश्राम मिलता है, उन में नई शक्ति आजाती है, जागकर मनुष्य परिश्रम करने के लिये अपने को स्वस्थ और तैयार पाता है।

● ● ●

अध्याय पाँचवा

पाक-विद्या

पाक विद्या स्त्रियों का सर्वोपरि गुण है। जो कन्याएँ बचपन से पाक विद्या का ज्ञान प्राप्त करती हैं वे यश और प्रतिष्ठा प्राप्त

करती हैं। यह विद्या बहुत कठिन है परन्तु सीखने से अवश्य आती है। इस विद्या का विज्ञान से बहुत सम्बन्ध है। जिस-जिस देश की जैसी-जैसी जलवायु होती है उस उस देश के भोजन भी उसके अनुकूल होते हैं, भोजन के आधार पर ही शरीर की गठन, शक्ति, बलवीर्य और स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य स्थिर रहता है।

भारतवर्ष में यों तो सर्दी, गर्मी, वर्षा ये तीन ऋतु प्रधान हैं, परन्तु देखा जाय तो भारत गर्म देश है। इसलिये जो स्त्रियाँ पाक विद्या में निपुण होना चाहती हैं उन्हें इस बात का विचार करना चाहिये कि किस ऋतु में कैसा भोजन बनाया जाय, क्या क्या मसाले इस्तेमाल किये जाँय, ख़ास-ख़ास दाल-शाक-पाक खास रीति से बनाये जाँय, उन्हें ऋतु के लिहाज से देर तक किस भाँति रक्खा जाय। ये सारी बातें पाक विद्या से सम्बन्ध रखती हैं।

पाक विद्या की जान 'सुरुचि' है। पदार्थ चाहे घटिया हो या वढ़िया यदि वह सुरुचि सम्पन्न है तो ठीक, वरना किसी भी काम का नहीं। पाक विद्या का महत्व दो बातों पर निर्भर है पहला खाद्य पदार्थ रुचिकर बन जाय, दूसरे—वह सुपाच्य बन जाय। ये ही दो गुण हैं जिनके आधार पर खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य वर्धक और जीवन दाता हो सकता है।

इस में कोई सन्देह नहीं कि उत्तम भोजन ही के आधार पर स्वास्थ्य और जीवन निर्भर है, और ये दोनों ऐसी चीजें हैं कि जिनके मूल्य बादशाहतों से भी ज्यादा कीमती हैं। इसीलिये कहते हैं कि जो कन्या पाक विद्या को जानती है वह स्त्री नहीं साक्षात् अन्नपूर्णा देवी बन जाती है।

अमीर घरानों में यह रिवाज़ सा पड़ गया है कि प्रायः रसोइये या महाराजिन भोजन बनाया करते हैं। ऐसे महत्वपूर्ण

काम को अपढ़ और स्वार्थी नौकरों पर छोड़ देना अत्यन्त दुःख की बात है। प्राचीन काल के इतिहास से पता लगता है कि महाराज नल और भीम जैसे प्रतिष्ठित योद्धा पाक विद्या के धुरन्धर आचार्य थे। रसोइये और महाराजिन कितनी गन्दी होती हैं तथा किस प्रकार नीरस रसोई बनाती हैं इसका पता तब चलता है जब किसी रईस के घर देर तक रहा जाय। हमने बहुत से रईसों के घरों पर भोजन किया है—हम कह सकते हैं कि उससे हमें कुछ भी तृप्ति नहीं हुई है। कहीं कहीं तो वह अत्यन्त अरुचिकर ही प्रतीत हुआ है। सोचने की बात है कि जिस भोजन के द्वारा-शरीर, प्राण, मांस, रक्त, बुद्धि और जीवन बनता है उसे कैसे ग़ैरों को सौंप दिया जाता है।

जब से नई रोशनी का दौरदौरा हुआ है और मध्य श्रेणी की स्त्रियां भी फैशन के चुंगल में फँस गई है तब से पाक विद्या का बिल्कुल ही पतन होगया है। ऐसे घरों में प्रायः ऐसे गन्दे, लड़के नौकर रखे जाते हैं जो अत्यन्त घिनोने, और अनाड़ी होते हैं, पर चूंकि वे झाड़ू, बुहारू, बर्तन, चौका सभी काम बेउज्र कर लेते हैं इस लिये एक ही नौकर रखने का सुभीता प्राप्त होने से उन्हें ज्यादा पसन्द किया जाता है।

यदि कोई ऐसी ही असाधारण बात हो कि अवकाश ही न मिले तो बात दूसरी है, वरना जहां तक सम्भव हो प्रत्येक कन्या को पाक विद्या का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए, और यथा सम्भव उन्हें स्वयं रसोई बनाना चाहिए। चाहे वे रानी भी क्यों न हो।

पाक विद्या में ध्यान देने योग्य बातें

१—पाक विद्या सीखने वाली में पवित्रता, धीरज, शान्ति और

परिश्रम करने की आदत तथा निरालस्यता ये गुण होने चाहिए।

२—उसे जानना चाहिये कि भोजन का उद्देश्य क्षुधानिवृत्ति है। इस के द्वारा, दिन भर के परिश्रम करने से ह्रास हुई शक्तियों को पुनः प्राप्त करना होता है। अतः उसे इस पर विचार करना चाहिये कि कौन कौन चीजे हमारे लिये उपयुक्त होंगी।

३—उसे अपने परिवार वालों के स्वास्थ्य और शारीरिक वल एव प्रकृति का भी ज्ञान होना चाहिए और वैसे ही खाद्य पदार्थ वनाने चाहिये जो उनके लिये स्वास्थ्य एवं बल वर्धक हों।

४—उसे भिन्न २ ऋतुओं के स्वभाव, उनमें उत्पन्न होने वाले फल मूल, साग सब्जी, उनके गुण दोष तथा उन्हें भाँति २ से पकाने की विधियां ज्ञात होनी चाहिए। उसे यह भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि वालक, वृद्ध, रोगी, युवा और नौकर चाकर इन सबके लिये उपयुक्त क्या २ भोजन हो सकता है।

आवश्यक बाते

१—प्रत्येक चीज़ को वीन फटक कर साफ़ करके वन्द पात्र में हवादार स्थान में रक्खो। उसमें कीड़े मकोड़े, चूहे, मक्खी आदि न जाने पावें।

२—अन्न और दूसरी चीज़ें फसल में इकट्ठी लेकर रखली जाँय। उन्हें सावधानी से रक्खा जाय। जो चीज़ें नित्य खरीदने की हैं वे उतनी ही ली जाँय कि बासी न वचें। गेहूँ,

अरहर, चना, मटर आदि चैत, बैसाख में संग्रह करने चाहिए। ज्वार, बाजरा, मूँग, उर्द आदि अगहन पूस में। चावल माघ पूस में खरीदना अच्छा है। घृत प्रति सप्ताह या प्रति मास लेना। सब्जी और फल नित्य।

३—पाकशाला और भण्डार स्वच्छ और हवादार हों। वहाँ मक्खियाँ कदापि न जाने पावें। इसलिए किवाड़ों में जाली लगवा दी जाय। प्रत्येक तीसरे मास में उस में रामरज पोत दी जाय। रसोई घर पर छप्पर है तो प्रति सप्ताह उसकी राख, धूल, मकड़ी, जाला झाड़ देना चाहिये।

४—भण्डार और रसोई घर में बर्तन तथा सामान इस तरह सजाकर सफाई से रखा जाय कि देखते ही चित्त प्रसन्न हो जाय। उनका रखने का ढंग ऐसा हो कि आवश्यक चीज़ें झट मिल जाँय। वस्तुओं को रखने को मिट्टी, पत्थर, काँच चीनी या धातु के बर्तन, बाँस या तीलियों के बने टोकरे, जैसी सुविधा हो उसके अनुसार संग्रह होने चाहिए।

५—चूहे, चींटी, घुन, दीमक भण्डार घर के दुश्मन होते हैं। इनसे सदा होशियार रहो। गेहूँ में यदि उपलों की राख मिला दी जाय तो उसमें घुन नहीं लगेगा। रीठे की गुठली निकाल कर उसमें पारा भर कर रीठे का मुँह बन्द कर गेहूँ के ढेर में रखने से भी उसमें कीड़ा नहीं लगेगा। आमचूर, इमली आदि यदि साल भर को भरकर रक्खी जाँय तो उन्हें समय समय पर धूप देना ज़रूरी है। खास कर वर्षा ऋतु में इसकी बड़ी जरूरत है।

६—पाक विद्या में ईंधन भी एक खास वस्तु है। ईंधन का भोजन के स्वाद और गुणों पर भी बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिये

भोजन के लिए उपले, ढाक या बबूल की लकड़ी या लकड़ी के कोयले उपयुक्त होते हैं। गैस के चूल्हों, मिट्टी के तैल के स्टोव तथा कुकर भी भोजन के काम आते हैं। बिजली के चूल्हे भी काम देते हैं, परन्तु उनका बहुत कम प्रचार हुआ है।

७—चूल्हा पाक विद्या में प्रधान यन्त्र है। आजकल की बहुत सी पढ़ी लिखी लड़कियों को चूल्हा बनाना नहीं आता। चूल्हे में गोबर मिट्टी लगाते जब वे मिसरानी को देखती हैं तो नाक-भौं सिकोड़ती हैं। परन्तु चूल्हा बनाना अनाड़ी आदमी का काम नहीं। चूल्हा बनाने में इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। (क) हवा का रुख बचाकर चूल्हा बनाना। क्योंकि हवा के रुख पर उसका मुख रहने से चूल्हा अच्छी तरह नहीं जलता। (ख) जमे हुए चूल्हे की अपेक्षा उठौवा चूल्हा अच्छा होता है। उसे हवा का रुख देख जी चाहे जहाँ रक्खा जा सकता है। (ग) वह ऐसा बनाना चाहिए कि पकाने के पात्र के चारों ओर समान रूप से आग लगे।

रसोई कर चुकने पर चूल्हे को भली भाँति मिट्टी से पोत देना और उसकी राख आदि सब साफ कर देनी चाहिए। पोतने की मिट्टी में थोड़ा ताजा गोबर मिलाने से वह मजबूत रहता है।

कोयले का इस्तेमाल अंगीठी पर होता है। इसकी आंच तेज होने के कारण रसोई जल्द बनती है। पर स्वादिष्ट नहीं, क्योंकि धीमी आंच से ही रसोई में स्वाद बढ़ता है

८—भिन्न-भिन्न पदार्थों को पकाने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की आँच लगाने की आवश्यकता है। कोई चीज धीमी आँच

पर पकती है कोई तेज आँच पर। किसी में प्रथम कड़ी आँच की जरूरत पड़ती है पीछे धीरे धीरे कम करके अंगारों पर पात्र रख दिया जाता है। कई पदार्थों को दम देकर पकाया जाता है। आँच लगाने में चतुराई यह है कि पदार्थ न कच्चा रहे न जले, किन्तु ठीक पक जाय।

९—पकाने के लिए पात्र भी भिन्न भिन्न प्रकार के होने चाहिए। खट्टी चीजें मिट्टी के पात्रमें या कलई किये हुए ताम्बे पीतल के पात्रों में पकाई जानी चाहिये। विना कलई किए धातु के पात्रों में भोजन विषाक्त होने का भय रहता है। मिट्टी के पात्र को एक बार से अधिक काम में लाना न चाहिए। सिर्फ दूध की हाँड़ी बहुत दिन चल सकती है। अन्य पात्रों को भली भाँति धो मांज कर खूब स्वच्छ कर रखना चाहिए।

यदि मिट्टी के बर्तन को बारम्बार काम में लाना ही पड़े तो पाक हो चुकने पर उसे एक कपड़े से खूब रगड़कर भीतर से धो डालो, पीछे मिट्टी पोत कर आग पर सुखा दो और खूँटी पर टाग दो। ऐसा यदि न किया जाय तो उसमें जीवाणु उत्पन्न होने का भय रहेगा और उसमें दुर्गन्ध आने लगेगी।

एल्यूमिनियम का रिवाज़ ग़रीबों में बहुत चल गया है। ज़ाहिरा तौर पर उसमें खट्टी चीज़े विगड़ती नहीं, पर वास्तव में खटाई से वह घुलने लगता है और उसका विष खाद्य पदार्थ में मिल जाता है।

१०-जल भी भोजन का मुख्य अंग है। स्वास्थ्य और जीवन का आधार बहुत अंश तक जल पर भी निर्भर है। स्वच्छ शीतल जल रक्त को शुद्ध करनेवाला, आहार को पचाने में सहायक, उत्तम पसीना और मूत्र लानेवाला है। सदैव उत्तम

जल में आहार पकाया जाना चाहिए। और उत्तम तो यह है कि आहार मे उपयोग करने से प्रथम जल को भलीभाँति उबाल लिया जाय।

११-रसोई में जाने के लिए स्वच्छ शरीर और स्वच्छ वस्त्र का होना भी परम आवश्यक है। प्रायः स्त्रियाँ खास कर नौकरानी और रसोइये चीकट, घृणित और दुर्गन्धित कपड़े पहनकर रसोई में जाते हैं। जो धोती रसोई के लिए रक्खी जाती है, वह महीनों में धुलती है। पंजाब में तो आम तौर पर यह रिवाज है कि स्त्रियाँ रसोई बनाकर स्नान करती और स्वच्छ वस्त्र धारण करती हैं। यह सर्वथा अनुचित है, रसोई के लिये अत्यन्त स्वच्छ, श्वेत, धुले वस्त्र होने चाहिए। और अंगोछे आदि जो काम में लाये जाँय वे बिल्कुल धुले होने चाहिए।

१२-भोजन सदा नियत समय पर तैयार करना चाहिए। और देश, काल, जल, वायु और ऋतु का विचार कर तथा घर के लोगों की भिन्न भिन्न रुचि का ध्यान करके साग सब्जी तथा अन्य भाँति भाँति के पाक अदल बदल कर बनाने चाहिए। एक ही चीज नित्य खाने से चित्त ऊब जाता है। दुपहर के भोजन में चटनी, या अचार, छाछ या दही, नींबू, अदरख, पापड़, सहायक के तौर पर खाना चाहिए। शाम के भोजन में एकाध मिष्टान्न, रायता, दूध या मुख्य सहायक भोजन के तौर पर होना चाहिए।

१३-परोसना भी एक खास कला है। परोसना हर कोई नहीं जानता। साधारण चीजें भी परोसने की चतुराई से सुन्दर प्रतीत होती हैं। परोसने में सबसे प्रथम तो आसन और पात्रों तथा स्थान की स्वच्छता का विचार होना चाहिए।

दूसरे, प्रत्येक पात्र में पृथक पृथक खट्टे, मीठे, नमकीन, चरपरे पदार्थ परसने चाहिएँ। वे बिखरें नहीं, परस्पर मिलें भी नहीं, तीसरे, इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसे क्या चीज़ ज्यादा रुचिकर है।

चौथी यह बात विचारने योग्य है कि कौन कितना खाता है तथा क्या क्या जिन्स कितनी किननी हैं। यह सभी बातें विचार कर सावधानी तथा प्रसन्न चित्त से भोजन परसना चाहिए। परसने के समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(१) परोसनेवाले के वस्त्र साफ हों। (२) कपड़े सावधानी से ठीक कर लिये जाँय कि दोनों हाथ घिरने पर उड़ २ कर गड़बड़ न करें। (३) धीरज और बुद्धिमानी से सब चीजें सजाकर परोसी जायँ। (४) कोई चीज हाथ से न परोसी जाय। (५) एक चीज का चम्मच दूसरी में न डाला जाय। (६) चम्मच अवश्य रख दी जाय (७) परोसने के बाद सब की थाली में दृष्टि डालकर देख लिया जाय कि कोई चीज कहीं रह तो नहीं गई। (८) परोसने के बाद ऐसे स्थान पर खड़ा रहे कि सब पर पूर्ण दृष्टि रहे। (९) इस बात का पूरा ध्यान रक्खे कि न तो कोई भूखा ही उठे और न कोई जिन्स खराब ही हो। सबसे अधिक सावधानी बालकों की होनी चाहिए (१०) हाथ धुलाते समय छींटे न पड़ें, तथा गन्दगी न बिखरे इसका ध्यान रखना चाहिए।

१३–भोजन में ६ रस होते हैं— [१] खट्टा [२] मीठा [३] नमकीन [४] चरपरा [५] कड़ुआ [६] कसैला।

खट्टे का पाक खट्टा, मीठे और नमकीन का मीठा, चरपरे, का चरपरा, कड़ुए और कसैले का कड़ुआ होता है। भोजन में प्रथम मीठा फिर नमकीन, पीछे चरपरा, इसके बाद कड़ुआ और

कसैला भोजन करना चाहिए। प्रकार की दृष्टि से भी खाद्य पदार्थ ६ प्रकार के हैं-- १ पेय जैसे दूध । २ लेह्य-जैसे चटनी। ३ चूष्य-जैसे आम आदि। ४ चर्व्य जैसे रोटी आदि। ५ भक्ष्य-हलुवा आदि । ६ भोज्य-चावल, खीर आदि। समस्त रस और पदार्थ इन्हीं के अन्तर्गत हैं।

रसोई की तैयारी

रसोई बनाने में हाथ डालने से पहिले सब आवश्यक सामग्री पास जुटा लेनी चाहिए। सबसे प्रथम यह बात देखनी चाहिए कि किस प्रकार की रसोई बनानी है। पक्की, कच्ची या फलाहार। फिर उसकी सब जिन्स, जितनी आवश्यक हो जुटा लेनी चाहिए। यदि कच्ची रसोई बनानी है तो फी आदमी के हिसाब से १॥ छँटाक दाल, डेढ़ पाव आटा, १ छ० तरकारी, १ छ० घी, १ छ० चीनी, १ छ० चावल इतनी जिन्स लेनी चाहिए। पक्की रसोई का भी अनुमान ऐसा ही रहना चाहिए।

इसके बाद इस बात पर विचारना चाहिए कि क्या क्या मसाले दर्कार होंगे। उन सबको निकालकर तश्तरी में सजा लेना चाहिए। बाज़ार से आने वाली चीजों को मँगाकर साफ़ कर पास रख लेना चाहिए, बर्तन भी भिन्न प्रकार के जैसे दर्कार हों संग्रह कर लेने चाहिये, यदि ऐसा न किया जायगा तो बड़ी गड़-बड़ होगी। जल्दी में कौन चीज़ कहाँ है, कौन चीज़ बाज़ार से दौड़कर लानी है, इसका प्रबन्ध होना कठिन है। नतीजा यह होगा कि रसोई भी अच्छी न बनेगी और परेशानी भी काफ़ी होगी। इसलिये सब चीजों को यथाक्रम पास रख लो; एक बड़ी बालटी में साफ़ जल, एक लोटा भी पास रखो। सब चीजों पर एक दृष्टि डाल देखो कि कुछ कोर कसर तो नहीं रह गई। जो

मसाले पीसने हैं, पीसकर तैयार कर लो। यदि कच्ची रसोई बनाना है तो पहले दाल, फिर साग भाजी, फिर चावल और सब के पीछे रोटी बनानी चाहिए जिससे गर्म[illegible] [illegible] सबको मिल जाय।

पक्की रसोई बनाने में प्रथम मिष्ठान्न, फिर साग सब्जी और तब पूरी आदि बनाना चाहिए।

भोजन कराने का क्रम

प्रथम बालकों को, २ दुलहिन को, ३-बूढ़ों को ४-गर्भिणी को ५-रोगी को, ६-अतिथि को, ७-सेवक को, ८-पति को, अन्त में स्वयं भोजन करना चाहिए।

भोजन का उपयोग

मोटी दृष्टि से यह कहा जा सकता है कि भोजन से पेट भरता है चाहे भी जैसे पेट भरना चाहिए। अनेकों प्रकार के खाद्य पदार्थ शाक, दाल, रोटी, चावल, कढ़ी, पूरी आदि मनुष्य बहुत करके अपनी रुचि और स्वाद के कारण बनवाते और खाते रहते हैं।

परन्तु भोजन पेट भरने की वस्तु नहीं, बल्कि शरीर की रक्षा करने और पालन की वस्तु है। इसलिए भिन्न भिन्न प्रकार के कार्य करनेवाले मनुष्यों का भोजन भी भिन्न भिन्न होना चाहिए। कोई मनुष्य शारीरिक परिश्रम करते हैं जैसे मजूर, सिपाही, किसान, कोई मानसिक जैसे—वकील, जज, वैद्य, डाक्टर आदि और कोई मानसिक और शारीरिक दोनों-जैसे खाती, सुनार, कारीगर, इन सब के भोजन इस प्रकार के रहने चाहिये कि प्रत्येक

को जो शक्ति उसकी क्षय होती है वह शक्ति फिर प्राप्त हो। कौन वस्तु दिमागी शक्ति बढ़ाती है और कौन शारीरिक, यह बात जानना प्रत्येक बुद्धिमान के लिए आवश्यक है।

केवल व्यवसाय की दृष्टि से ही नहीं शरीर की शक्ति और प्रकृति के आधार पर भी भोजन का निर्णय करना चाहिए। इसके सिवा देश काल के ख्याल से भी भोजन भिन्न भिन्न होने चाहिए। सर्दी गर्मी और वर्षा में यद्यपि ऋतु के फल और शाक आदि कुदरती तौर पर मनुष्य को ठीक रास्ते पर रखते हैं, पर फिर भी मनुष्य कुऋतु के फलों और तरकारियों पर बहुत ही रुचि रखते हैं। देशों की दशा भी भिन्न भिन्न है। गुजरात, बंगाल, दक्षिण, बम्बई, पंजाब, यू. पी. आदि प्रदेशों में रहने वालों के भोजन भिन्न भिन्न प्रकार के होते हैं—परन्तु इन देशों में रोजगार धन्धे के लिए रहने वाले लोग—उस देश की जलवायु की बिलकुल पर्वाह न करके अपने ही देश का अभ्यस्त भोजन करते हैं और रोगी पड़ते हैं। उदाहरण के लिए कलकत्ता, बम्बई को लीजिये, यह अनूप देश है यहाँ की हवा तर गर्म है। पाचन शक्ति यहाँ कम हो जाती है। बम्बई का पानी लग जाना प्रायः प्रसिद्ध है। वहाँ के मूल निवासी और गुजराती, महाराष्ट्र तथा बंगाली लोग चावल साग आदि सुपाच्य आहार लेते हैं—परन्तु मारवाड़ी जो खुश्क देश में बहुत सा घी दाल में डाल कर खाने के अभ्यासी हैं; बम्बई कलकत्ते में भी उसी तरह ज्यादा खाते रहते हैं। यू. पी. और पंजाब वाले उर्द की दाल को नहीं छोड़ते। इसका परिणाम यह होता है कि ये लोग मन्दाग्नि, मेद वृद्धि आदि रोगों में फँस जाते हैं।

इसलिये आवश्यक है कि देश, काल, ऋतु, शरीर, प्रकृति और व्यवसाय के आधार पर भिन्न भिन्न प्रकार के भोजनों को

खाना चाहिये। नीचे हम कुछ भोजनों के प्रयोग देते हैं, आशा है इससे पाठक पूर्ण लाभ उठावेंगे।

मजदूरों के योग्य भोजन

१—चावल ८ छ० । दाल २ छ० । घी, तैल या बिनोले तैल का २॥ तो० शाक ३ छ० ।

२—दाल २॥ छ० । ज्वार का आटा १० छ० । तैल, घी २ तो० । शाक ३ छ० ।

ये दोनों प्रयोग दिमागी काम करने वाले मनुष्य के योग्य नहीं। इन भोजनों में पोषक तत्व अनुमान ४ तोला शर्करा ३५ तोला और चिकनाई २॥ तोला है। चिकनाई कम है, पर उसका काम शर्करा से चल जायगा।

कारीगरों के योग्य भोजन—चावल ७ छ० । दाल १ छ० । दूध ८ छ० । घी २॥ तो० । शाक २ छ० । चीनी १॥ छ० । इसमें चिकनाई कम है पर उसका काम शर्करा से चल जायगा।

बढ़िया कारीगरों का भोजन—चावल २ छ० । गेहूँ का आटा १ पाव। दाल २ छ० । दूध ८ छ० । घी २॥ तो० । शाक ३ छ० । इसमें पोषक तत्व अनुमान ५ तो० । स्नेह ४ तो० । और शर्करा २५ तो० है।

विद्यार्थियों के काम का भोजन—चावल २ छ० । गेहूँ का आटा १ पा० । दूध ३ पाव। दाल १॥ छ० । घी १ छ० । शकर १ छ० । शाक जितना चाहो ।

(१) गेहूँ का दलिया २ छ० । दाल १॥ छ० । आटा जौ का २ छ० । दूध ८ छ० । घी १ छ० । फल और शाक ४ छ० ।

(२) दूध १ सेर। डबलरोटी १ नग। खिचड़ी ३ छ०। घी १ छ०। शकर १ छ०। इन भोजनों में पोषक तत्व और चिकनाई तथा शर्करा काफी है। अनुमान ६ तो० पोषक तत्व, ८ तो० स्नेह और ३० तो० शर्करा है।

दुकानदारों, व्यापारियों आदि का भोजन—गेहूँ का आटा ५ छ०। दाल १॥ छ०। दूध २ पाव, घी १॥ पाव। शकर १ छ०। शाक यथेच्छ। इसमें पोषक तत्व ८ तो० शर्करा २३ तो० हैं।

चिकित्सक, सम्पादक और उच्च राज कर्मचारी के योग्य भोजन गेहूँ का आटा ४ छ०। चने का आटा १ छ०। चावल २ छ०। दूध ३ पा०। घी २ छ०। शकर १ छ०। शाक यथेच्छ। इस खुराक में पोषक तत्व ८ तो० चिकनाई १० तो० और शर्करा ३५ तो० है।

पढ़ने लिखनेवालों को दूध, दही, मलाई, घृत आदि अधिक खाना चाहिए। शारीरिक परिश्रम करनेवालों को चावल शकर आदि अधिक खाना चाहिए। १ तो० घी खाने से जितनी शक्ति मिलती है उतनी शक्ति ½ छ० शकर खाने से मिल जाती है। हर हालत में चिकनाई से जो शक्ति शरीर को मिलती है उससे दुगनी शक्ति शकर से प्राप्त होती जाती है। किन्तु आमाशय पर दुगना बोझ पड़ जाता है। दिमागी काम करने वालों को यथा सम्भव अधिक भारी वस्तु खा कर पेट को भारी नहीं कर लेना चाहिए। कुँवारे तथा ब्रह्मचारियों को केवल दो बार भोजन करना और सुबह शाम १॥ पाव० दूध पीना चाहिए।

शाक सब्जी के गुण

पत्ते, फूल, फल, नाल, (डंडी) कंद, और संस्वेदज इस प्रकार

छः प्रकार के शाक होते हैं। इन में पहले की अपेक्षा दूसरा भारी है।

सब प्रकार के शाक आम तौर से मल को निकालने वाले भारी, रूखे, मल को अधिक बनाने वाले और वायु को निकालने वाले होते हैं। अति मात्रा में यदि शाक खाये जावेंगे तो वे हड्डियों को तथा नेत्रों को कमजोर करेंगे, वर्ण, वीर्य, तथा बुद्धि को क्षीण करेंगे बालों को सफेद करेंगे, स्मरण शक्ति का नाश करेंगे। खास कर बर्सात में शाकों में अधिक दोष होजाता है इसलिये वर्सात में हरे शाक कम खाने चाहिये।

जैसा कि ऊपर कहा गया है कि तमाम शाक नेत्रों को हानिकर हैं—परन्तु पोई, बथुवा, चौलाई ये शाक नेत्रों को हित कारी हैं।

बथुए के गुण—

बथुवा दो प्रकार का होता है। दोनों प्रकार का बथुवा मधुर, पाक में चरपरा, अग्नि को तेज करने वाला, पाचक, रुचिकारक, हल्का और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, बवासीर, पेट के कीड़े, इनको नष्ट करता है। नेत्र रोग में फायदेमन्द है। कफ की बीमारी वालों को सदा खाना चहिये। लाल बथुवा इससे भी उत्तम है।

पोई के गुण—

ठण्डा, चिकना, कफ कारक, वात तथा पित्त को नष्ट करने वाला, स्वर को बिगाड़ने वाला, ल्हसदार, आलस्य और नींद लाने वाला, धात और रुचि बढ़ाने वाला, वीर्य वर्धक तथा पथ्य है। लाल पोई, छोटी पोई, बड़ी पोई और मूल पोई के गुण भी इसीके समान हैं।

चौलाई के गुण—

हल्की, शीतल, रूखी, मल मूत्र को लाने वाली, रुचिकारक, अग्नि प्रदीपक, विषनाशक और खून की खराबी में फायदेमन्द है। बवासीर को लाभ पहुँचाती है।

पालक के गुण—

पालक वातकारक, ठण्डी, कफ कारक, दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त, खून की गर्मी इन्हें दूर करती है। ज्वर में पथ्य है।

रहेसुआ के गुण—

अग्नि को बढ़ाने वाला, कुछ कसैला, हल्का, रोचक और रुचिकारक है।

नाड़ी शाक के गुण—

दस्तावर, रुचिकारी, वातकारक, कफ नाशक सूजन को दूर करने वाला, बल दायक, ठन्डा और रक्तपित्त नाशक है।

कुलफा के गुण—

रूखा, भारी, वात-कफ नाशक, खारी, अग्नि प्रदीपक और खट्टा है। बवासीर, मन्दाग्नि तथा जहर को नाश करता है। बड़ा कुल्फा दस्तावर, सूजन और आँखों की बीमारी में बहुत फायदे-मन्द है। हकलाना, जख्म, वायुगोला, श्वास और खांसी तथा प्रमेह को बहुत फायदा पहुँचाता है।

सोया के गुण—

गर्म, मधुर, गुल्म नाशक, शूल निवारक, वात नाशक, दीपन पथ्य और रुचिकारी है।

मेथी के शाक के गुण—

कड़ुआ, वात नाशक, रुचिकारक, अग्नि बढ़ाने वाला और कुछ गर्म है।

चने के शाक के गुण—

रुचिकारक, देर में हज़म होनेवाला, कफ कारक वातकारक खट्टा, दांतों की सूजन को बहुत मुफीद है।

सरसों की शाक—

चरपरा, मूत्र और मल को निकालने वाला, भारी, पाक में खट्टा, जलन पैदा करने वाला, गर्म, रूखा और तेज़ है।

केले के फूल का शाक—

मधुर, कसैला, भारी, ठंडा, वात पित्त और क्षय को दूर करनेवाला है।

सेमल के फूल का शाक—

घृत और सेन्धा नमक डालकर बनाया गया—भयंकर प्रदर को फायदा करता है।

पेठे का शाक—

(सफेद) पुष्टिकारक, वीर्य वर्द्धक और भारी है, पित्त, रक्त विकार तथा वायु को नष्ट करता है, कच्चा पेठा पित्त नाशक और ठंडा है। अधपका-कफकारक, पूरा पका हुआ खारी, अग्नि-दीपक, कुछ ठंडा, पिशाब लाकर मसाने को साफ करनेवाला तथा मृगी और पागलपन को दूर करनेवाला है। सुजाक, पिशाब की बीमारियाँ, पथरी, प्यास इनको फायदेमन्द है।

थकावट को दूर करनेवाला, अरुचि को हरने वाला तथा दिल को ताकत देनेवाला है।

काशीफल

भारी, पित्त पैदा करनेवाला, अग्नि मंद करनेवाला, मीठा तथा वायु को पैदा करनेवाला है।

घीया कद्दू–

हृदय को हितकारी, पित्त नाशक, कफ नाशक, भारी, वीर्य-वर्धक और रुचिकारी है।

करेला–

दस्तावर, हल्का और कड़वा है। ज्वर, कफ, खून खराबी, पांडु रोग और प्रमेह तथा कीड़ों को नष्ट करता है, पित्त को उत्पन्न करता है।

चचेंड़ा–

तपेदिक के रोगी को अत्यन्त फायदेमन्द है।

घीया तोरई–

चिकनी है, रक्त पित्त तथा वायु को नष्ट करती है। घाव को भरनेवाली है। ज्वर में पथ्य है।

तोरई–

ठंडी, मधुर, कफ कारक, वात कारक, पित्त नाशक और अग्नि प्रदीपक है। स्वास, खांसी, ज्वर और पेट के कीड़ों को नष्ट करती है। सब शाकों में श्रेष्ठ है।

परवल—

कड़ुआ, गर्म, कुछ दस्तावर, पित्त, कफ, खाज, कोढ़, रक्त विकार, ज्वर और दाह के लिए अति उत्तम है। आँखों की बीमारियों में खास फायदेमन्द है। पेट के कीड़ों को मारता है। त्रिदोष नाशक है। यह शाक पुराने ज्वर पर खास पथ्य है।

सेम—

वादी, रुचिकारक, कसैली, मुख और कण्ठ को शुद्ध करने वाली, अग्नि प्रदीपक, और कफ नाशक हैं।

सैजने की फली—

स्वादिष्ट, कसैली, कफ पित्त को दूर करनेवाली, शूल, कोढ़ क्षय, श्वास, गुल्म को हरनेवाली तथा अग्नि को अत्यन्त दीपन करनेवाली है।

भिण्डी—

रुचिकारक, भारी, वादी, वीर्य वर्द्धक, कफ और बलवर्द्धक है। खांसी, मन्दाग्नि, और पीनस रोग में नुकसान देती है।

बैंगन—

तेज, गर्म, अग्नि प्रदीपक, ज्वर और कफ को नाश करने वाला है। छोटा बैंगन पित्त नाशक है, बड़ा बैंगन पित्त उत्पन्न करता है। बैंगन का भुरता कुछ पित्त कारक, हल्का और अग्नि को दीपन करनेवाला है। तेल में पकाया बैंगन पुष्टिकर है। सफेद बैंगन बवासीर के लिये खास तौर पर मुफीद है, लम्बा बैंगन गुणों में अच्छा होता है।

ग्वार की फली—

रूखी, वादी, भारी, दस्तावर, और अग्नि प्रदीपक है।

टिन्डे टेंढस

दस्तावर, बहुत ठण्डे, वात कारक, रूखे, मूत्र वर्द्धक, पथरी रोग को नाश करने वाले हैं।

जमीकन्द—

हाजमे को बढ़ाने वाला, रूखा, कसैला, पचने वाला, चरपरा और हल्का है। बवासीर के लिये खास तौर पर फायदेमन्द है। तिल्ली और गोले की बीमारी में भी फायदा करता है। दाद, खून खराबी, कोढ़ इन में मुफीद है।

रतालु—

ठण्डा, थकान को मिटाने वाला, पित्त नाशक, बल वीर्य वर्द्धक, पुष्टिकारक और भारी है। सूजाकवाले को फायदा करेगा।

अरबी—

कब्ज करने वाली, चिकनी, भारी, वात और कफ उत्पन्न करने वाली है। तेल में पकाने से रुचिकारी हो जाती है।

मूली—

छोटी मूली चरपरी, गरम, रुचिकारक, हल्की, पाचक त्रिदोष नाशक, स्वर को उत्तम करने वाली, ज्वर, श्वास, नाक के रोग, कण्ठ के रोग, नेत्रों के रोग इनको नाश करती है। बड़ी मूली रूखी, गर्म, भारी और त्रिदोष को उत्पन करती है। सूखी मूली खास तौर से सूजन को फायदेमन्द है। मूली की फली [सींगरी] कफ वात नाशक है। कच्ची मूली मूत्र दोष, बवासीर गुल्म, क्षय, श्वास, खांसी नाभि शूल, अफारा, जुकाम, [पुराना] और जरक इनको फायदा करती है। पुरानी मूली गर्म है। शोष दाह, पित्त, खून खराबी पैदा करती है। भोजन से प्रथम खाई हुई

मूली पित्त को कुपित कर दाह उत्पन्न करती है। भोजन के बाद खाई हुई कफ बढ़ाती है, पाचन करती है।

गाजर–

हल्की, कुछ काविज, उत्तेजक. ववासीर, रक्तपित्त, संग्रहणी इनका नाश करती है। पेट के कीड़े मारती है।

आलू–

भारी, विष्टम्भी, मल कारक, मूत्र कारक, वल वीर्य, और अग्निवर्धक है।

फलों और मेवों के गुण

आम–

आम की कच्ची कैरियाँ कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात तथा पित्त करने वाली है। बड़ा कच्चा आम जिसमें जाली पड़ गई हो खट्टा, रूखा और त्रिदोष तथा रक्त विकार को करने वाला है। डाल का पका आम मधुर, स्निग्ध, पुष्टिकारक, रुचिकारी, वायु नाशक, हृदय को हितकारी, भारी, मलरोधक, प्रमेह नाशक, शीतल, वर्ण को उज्ज्वल करने वाला तथा ज़ख्म, कफ़ और खून की बीमारियों को दूर करने वाला है। पाल का आम गर्म होता है। चूसकर खाया हुआ आम हल्का, वीर्य वर्धक, रुचिवर्धक शीतल और वात पित्त नाशक है तथा दस्तावर है। चाकू से काटकर खाया हुआ आम पचने में भारी, धातु और वल को बढ़ाने वाला, तथा वातनाशक है। आम का रस वलदायक, भारी वात नाशक, दस्तावर, हृदय को अप्रिय और कफ़ वर्धक, परन्तु अत्यन्त पुष्टिकारक है। दूध के साथ खाया हुआ आम वात पित्त नाशक, रुचिकारी, पुष्टिकर, वल वीर्य वर्धक, भारी और मधुर है।

आम का रस शहद के साथ मिलाकर पिया जाय तो तपेदिक को मुफीद है। ज्यादा आम खाने से मन्दाग्नि, विषम ज्वर, रक्तविकार, कब्ज़ और नेत्ररोग उत्पन्न हो जाता है। खट्टे आम हानि करते हैं। ज्यादा आम खाने से नुकसान हो तो सोंठ की फंकी पानी के साथ लें।

कटहल—

पक्का कटहल ठण्डा, स्निग्ध, पित्त नाशक, वात नाशक, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, मांस को बढ़ाने वाला, अत्यन्त कफ़ कारक, बलदायक, वीर्य वर्धक, ज़ख्म और फोड़े को फायदा करने वाला है। कटहल का कच्चा फल कब्ज़ करने वाला, वायु उत्पन्न करने वाला, कसैला, भारी, दाहकारक, और कफ़ तथा चर्बी को बढ़ाने वाला है।

केला—

केला मीठा, शीतल, काबिज, दाह, ज़ख्म और क्षय को नष्ट करता है। पक्का केला शीतल, वीर्य वर्धक, पुष्टिकर, मांसवर्धक क्षुधा, तृषा, नेत्ररोग तथा प्रमेह को नष्ट करता है। छोटे केले पचने में हल्के होते हैं। कच्ची केले की फली काबिज़, ठण्डी कसैली, पचने में भारी और वायु तथा कफ पैदा करने वाली होती है।

बिजौरा पका—

देह को सुन्दर करने वाला, हृदय को हितकारी, बलकारक पुष्टिकर है। शूल, अजीर्ण, अफारा श्वास, खांसी, मन्दाग्नि, सूजन, और अरुचि को नष्ट करता है। बिजौरे की केसर बुद्धिवर्धक, काबिज़, रुचिकारक, शराब की बीमारियाँ, पागलपन, खुश्की और उल्टी को रोकता है। बिजौरे के बीज

गर्भ दायक, भारी, गर्म दीपन और बलवर्धक हैं। वर्षा ऋतु में सैन्धे नमक के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमन्त में नमक, हींग अदरख और मिर्च के साथ, शिशिर में और बसन्त में सरसों के तेल के साथ, तथा ग्रीष्म में गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए।

नारंगी–

अग्निवर्धक, रुचिवर्धक, हृदय को हितकारी, रुचिकारी, थकान और शूल को नाश करने वाली है। खट्टी नारंगी, बहुत गर्म, दुर्जर और दस्तावर है।

कचरी–

कच्ची कचरी अग्नि वर्धक है। पक्की गर्म और पित्त कारक है। सूखी कचरी, रूक्ष, कफ़ नाशक, अरुचिकारक है। जड़ता नाशक, रोचक और दीपन है। सैन्ध कचरी जुक़ाम को फायदा करती है।

खरबूजा–

मूत्र लाने वाला, बलदायक, दस्तावर, चिकना, ठण्डा और वीर्य वर्धक है। खट्टा खरबूजा पिशाब में जलन पैदा करता है।

तरबूज–

काब्जि, ठण्डा, भारी और दृष्टि का नाश करने वाला है। प्यास, दाह, थकान को दूर करता और वीर्य को पुष्टि देता है।

खीरा–

रुचिकारक, मधुर, शीतल, भारी तथा भ्रम को दूर करने वाला है

कैथ—

कच्चा कैथ क़ाबिज़, कसैला, हल्का और पक्का कैथ भारी, प्यास, हिचकी तथा वात, पित्त को नष्ट करता है।

बेर—

पका हुआ बड़ा मीठा बेर ठण्डा, दस्तावर, भारी, वीर्यवर्धक और पुष्टिकारक है। पित्त, दाह, रुधिर विकार तथा प्यास को नष्ट करता है। पका हुआ छोटा बेर और दूसरे कच्चे बेर पित्त वर्धक और कफ वर्धक हैं।

खजूर—

खजूर दाह नाशक, रक्त पित्त नाशक, शीतल, श्वास, कफ, श्रम नाशक, पुष्टिदाता, मन्दाग्नि कारक, और बलवीर्य वर्धक है।

पिण्ड खजूर—

भ्रान्ति, दाह, मूर्छा और रक्तविकार के लिये बहुत उत्तम है।

जामुन—

भारी, काबिज़, कसैली, स्वादिष्ट, शीतल, मन्दाग्नि करने वाली रूखी और बादी है।

नाशपाती—

धातुवर्धक, मीठी, भारी, रुचिकारी और त्रिदोष नाशक है।

चकोतरा—

स्वादिष्ट, रुचिकारक, रक्तपित्त, क्षय, श्वास, हिचकी और श्रम को नाश करता है।

नीबू—

पथ्य, पाचक, रोचक, अग्निवर्धक, वर्ण को सुन्दर बनाने वाला, तृप्तिकारी और पित्त को नाश करने वाला है। कागज़ी नीबू हलका होता है।

मीठा नीबू—

भारी, वात, पित्त, सर्पविष, मूर्छा, दाह, वमन, शोथ, प्यास इनको नष्ट करने वाला है।

अंगूर—

दस्तावर, ठंडा, नेत्रों को हितकारी, पौष्टिक, शरीर को बनाने वाला, खून पैदा करने वाला, स्वर को उत्तम बनाने वाला, कोठे में वायु पैदा करने वाला है। प्यास, ज्वर, श्वास, कमलवाय, मूत्रकृच्छ, मोह और दाह तथा मदात्यय रोग को नष्ट करता है।

मुनक्का—

चिकनी, वीर्यवधक, ठण्डी, दस्तावर, बलवर्धक, तथा क्षत क्षीण, वात और रक्तपित्त का नाश करने वाली है। हृदय को हितकारी है, वायु का अनुलोमन करती है।

किशमिश—

वीर्यवर्धक, रुचिप्रद, खट्टी, श्वास, ज्वर, दाह, स्वरभेद इनको दूर करती है।

कमरख—

तीक्ष्ण, गर्म, पचने में चरपरी, खट्टी और पित्तकारी है।

शरीफा—

तृप्तिजनक, शीतल, हृदय को हितकारी, बल और मांस को बढ़ाने वाला तथा दाह नाशक है।

अनन्नास—

कच्चा अनन्नास रुचिकारक, हृदय को हितकारी, भारी और कफ, पित्तकारी है, पक्का पित्तकारक तथा रक्तविकार को दूर करता है।

अंजीर—

बहुत ठण्डे, तत्काल रक्त पित्तशामक, पित्त, सिर की बीमारियों में पथ्य है। कोढ़ में मुफीद है।

बादाम—

दस्तावर, गर्म, भारी, कफ़कर्ता, वीर्यवर्धक, पौष्टिक और मस्तिष्क का बल बढ़ाने वाला है। बादाम का तेल गर्म, दस्तावर, बाजीकरण, मस्तक रोग नाशक, हल्का और दाद नाशक है। मालिश करने से सौंदर्य और लावण्य उत्पन्न करता है। प्रमेह कारक और शीतल है।

अखरोट—

वीर्यवर्धक, गर्म, बलवर्धक और मांसवर्धक है।

मूँगफली—

बादी, क़ाबिज़ और गर्म है।

पिस्ता—

भारी, वीर्यवर्धक, गर्म, धातुवर्धक, दस्तावर तथा रक्तशोधक है।

काजू—

गर्म, वीर्यवर्धक, गुल्म, कफ़, उदर रोग, ज्वर, कृमि, घाव, कोढ़ और बवासीर में मुफीद है।

छुहारे—

गर्म, क़ाबिज़, शीतल और अत्यन्त पुष्टिकर हैं।

चिलगोजे—

गर्म और अत्यन्त कामशक्ति वर्धक हैं।

मखाने—

पुष्टीकारी और शीतल हैं।

खिरनी—

ठण्डी, अम्लपाकी, मलरोधक, वीर्यवर्धक, मांसवर्धक, त्रिदोष, मद, मूर्छा, दाह और रक्तपित्त को दूर करने वाली है।

फालसा—

क़ाबिज़, ठण्डा, हृदय को प्रिय, पित्त, दाह और रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा वायु को नष्ट करता है।

शहतूत—

भारी, स्वादिष्ट, शीतल, वातपित्त नाशक है।

कच्चा शहतूत—

खट्टा, भारी, दस्तावर, गर्म और रक्त पित्त को करने वाला है।

प्रायः सभी शाकों में काष्ठौज होता है इसलिये शाकों को पकाकर खाना ही उत्तम है। बथुआ, मेथी, सोया इत्यादि हरे शाकों में कई प्रकार के उड़ने वाले तैल होते हैं। इसी कारण इन शाकों में अधिक गन्ध होती है। यद्यपि शाकों में पौष्टिक पदार्थ बहुत कम होते हैं तथापि शाक भोजन में अवश्य होने चाहिये। क्योंकि इनमें कई प्रकार के लवण होते हैं जो तन्दुरुस्ती के लिए

बहुत आवश्यक हैं। सोया, कुल्फी, पालक, तोरई, परवल, घीया, कद्दू रोगी के लिए पथ्य हैं।

गाजर का हलुआ अत्यन्त स्वादिष्ट और पुष्टिकर होता है। मूली चाहे कच्ची हो या पकाई हुई बवासीर के लिए बहुत ही मुफ़ीद है। इसी प्रकार ज़मीक़न्द भी बवासीर के लिए नायाब है। प्याज़ अत्यन्त कामोत्तेजक और पाचक है तथा हैजे की अनमोल दवा है। क्षय के रोग में लहसुन बहुत फायदेमन्द है। खाने और लगाने दोनों रीति से काम में लाया जा सकता है। खासकर ग्रन्थि क्षय और हड्डी के क्षय में इसका इस्तेमाल करना चाहिए। गठिया वात और लकुवे की वीमारी में भी लहसुन बहुत गुणकारी है।

जब किसी कमज़ोर रोगी को दूध तो देना नहीं है, और कोई भारी खुराक देना उचित नहीं तब शाकों का पतला झोल बनाकर देना बहुत गुणकारी होता है। इस काम के लिए तोरई, आलू, मूली, लौकी, सलगम अति उत्तम हैं।

मीठे फलों में कवौंज अधिकतर शर्करा के रूप में पाया जाता है। सब फलों में २ से ५०० तक काष्टौज होता है। आधी छटाँक नीबू के रस में २॥ माशा साइट्रिक एसिड होता है। खट्टे फलों में किसी न किसी प्रकार का एसिड होता है। आम में गिलेक एसिड, साइट्रिक एसिड, टारटरिक एसिड और मालेक एसिड पाए जाते हैं।

मेवों में या सूखे फलों में काष्टौज कवौंज की शकल में होता है। सेव, पथरी, मसाने के रोग, हृद्रोग में बहुत ही फायदेमन्द है। इसमें फासफरस का भाग अधिक होता है, इसलिए यह शक्तिवर्धक भी है।

अंजीर और अंगूर बड़े अच्छे मुलैयन हैं। जिन्हें पुरानी दस्त की या क़ब्ज़ की शिकायत हो उन्हें निरन्तर यह फल खाने का अभ्यास रखना चाहिए। ज़रूर शिकायत मिट जायगी। मुनक्का खास तौर पर मुलैयन है।

अंगूर, शंतरे और और अनार कड़वी दवा पीने से मुँह का ज़ायका विगड़ जाने पर उसे सुधारने के लिए बहुत बढ़िया चीजें हैं।

अनार का रस बदहज़मी और पतले दस्तों के लिए नायाब चीज़ है। परन्तु खाँसी, सर्दी और जुकाम में हानिकर है। नींबू गठिया और जिगर की बीमारी में उत्कृष्ट है। मलेरिया बुखार में बहुत लाभकारी है। मुँह का स्वाद ठीक करने में बहुत उत्तम है।

पक्के आम दस्तावर और शक्ति-वर्धक हैं। आम का पन्ना, नमक, जीरा और काली मिर्च मिलाकर पीने से आधा सीसी में बहुत फायदा पहुँचाता है।

पक्का बेल संग्रहणी और पेचिश को फायदा करता है। गोला बहुमूत्र रोग में खास तौर पर गिज़ा के रूप में लिया जा सकता है। साबूदाना और अरारोट में पोषक तत्व और लवण बहुत कम होता है।

मसालों में हल्दी, मिर्च, लाल मिर्च, धनिया, जीरा आदि में किसी न किसी प्रकार के उड़ने वाले तेल रहते हैं। उसी की उनमें गन्ध आती है। ये तैल गुणकारी होते हैं।

फलों का महत्व

जीवन के साथ फलों का कैसा गहरा सम्बन्ध है इस बात को विचारना चाहिए। सृष्टि के आदि काल में जब इस भड़कीली

सभ्यता का विकास नहीं हुआ था, और शान्त स्वभाव मुनि लोग केवल फल आहार करके ही अपने स्वाभाविक जीवन को व्यतीत करते थे तब जीवन कैसे स्वस्थ्य, आनन्दमय और सरल थे। मस्तिष्क कैसे मेधावी थे। ज़गत् के ज्ञान के आदि देवता वेद, गूढ दर्शन, शास्त्र और गम्भीर उपनिषद् उन फलाहारी तपस्वियों के स्वच्छ मस्तिष्क की उपज थी। रोग, शोक, अल्पायु, दौर्बल्य, चिन्ता क्रोध, भय, तमोगुण का चिन्ह तब न था। मनोरम तपोवनों में ऋषिगण ऊषा की मोहक लाली में कुशासन पर बैठे सूर्य्य पर दृष्टि दिये पवित्र साम गान करते थे। फलाहार करते और अनन्त भविष्य के मानव पुत्रों के लिए गूढ़ अध्यात्म की रत्न राशि संचय करते थे। कैसे पुण्यमय वे दिन थे। उनकी स्मृति भी कैसी पुण्य प्रतीत होती है। ज्यों ज्यों सभ्यता का उदय होता गया, मनुष्य के खानपान रहन सहन में चटक मटक और बनावट आती गई। मनुष्य इन्द्रियों के भोगों में फँसकर अनेक प्रकार से विषय लोलुप हुआ। इसका यह परिणाम हुआ कि रोग, शोक, अल्पायु और वेदना मनुष्य की तकदीर में लिखी गई। छोटे छोटे पक्षियों को देखो कि कितने फुर्तीले और चैतन्य रहते हैं। कच्चे ज्वार, बाजरे और चने के दाने को बड़ी सरलता से खा और पचा जाते हैं। घोड़े, गधे, खच्चर और दूसरे परिश्रमी जानवरों को देखो कि उनके शरीर कैसे बलिष्ठ और नीरोग हैं और संसार के सुख में जितना भोग उन्हें भोगने की मनुष्य स्वतन्त्रता देता है, उसी में वे कितना आनंद प्राप्त करते हैं। बच्चों के पैदा होने में स्त्रियों को कितना कष्ट होता है और उनमें कितनी मर जातीं या अपाहिज हो जाती हैं। उनकी दुखमय अवस्था का जब पशु पक्षियों की प्रसव वेदना की सरलता से मुकाबिला किया जाता है तब मनुष्यों के भाग्यों पर शोक होता है।

खुराक को सड़ाकर सुखाकर या पका कर खाना वास्तव में एक राक्षसी पद्धति है। यह जीवन के लिए घातक है और आत्मा के लिए भी विष है। प्राचीन ऋषिगण यह बात जानते थे और अब पश्चिम के वैज्ञानिक पण्डितों ने इसे जाना है। आज दिन यूरोप और अमेरिका में लाखों मनुष्य सादे जीवन पर चल रहे हैं, और फलाहार पर दिन व्यतीत कर रहे हैं। इसके परिणाम से वे बहुत सन्तुष्ट हैं।

जब तक जीवन है और फल हैं तब तक आशा है। नवीन विज्ञान के जाननेवाले सैकड़ों विद्वानों का यह मत है। फलाहार मनुष्य का स्वाभाविक भोजन-केवल यही बात नहीं है वरन फलों में अनेक रोगों को नाश करने के भी उत्कृष्ट गुण मौजूद हैं। बहुत लोग जानते हैं कि अंगूर में अजीर्ण को दूर करने की बड़ी भारी शक्ति है—इसी तरह गठिया और जिगर के बीमारों के लिए नीबू या सन्तरा एक जबरदस्त प्रभाव रखता है। परन्तु इनके इन गुणों से सर्वसाधारण की बात तो अलग है डाक्टर, वैद्य भी लाभ नहीं उठाते हैं। फलों के विषय में हमारी इतनी जोर की शिफारिश सुनकर यह नहीं विचारना चाहिए कि एकाएक अपने अभ्यस्त भोजन छोड़कर सिर्फ फलाहार शुरू कर दें, रोगियों को भी फलों की इतनी अधिकता नहीं करनी चाहिए कि उनकी प्रवृत्ति में एकाएक परिवर्तन हो जाय। जिन लोगों ने अंगूर पर रहकर अपनी पाचन शक्ति को ठीक किया है उन्होंने दिन भर में आध सेर अंगूर से शुरु करके ३, ४ सेर तक अंगूर खाये हैं। शुरु में ये लोग अपना अपना नित्य का भोजन भी करते गये। ज्यों ज्यों अंगूरों की मात्रा बढ़ी त्यों त्यों आहार कम कर दिया गया और अन्त में सिर्फ अंगूरों पर ही कई सप्ताह व्यतीत किये। जो लोग अधिक भोजन करने से

अजीर्ण रोगी रहते या पुरानी कफ की शिकायत रहने से जो सदा रोगी और निस्तेज बने रहते हैं उनके लिए अंगूर की यह चिकित्सा बहुत ही चमत्कारी प्रतीत हुई हैं। फ्रांस के दक्षिण प्रान्तों में अंगूर बहुत उत्पन्न होते हैं। और फसल में दो आने सेर तक मिलते हैं। वहाँ पर कुछ क्षय के रोगियों को सिर्फ अंगूर पर रक्खा गया, थोड़े ही दिनों में रोगी बिलकुल हृष्ट पुष्ट और मोटे ताजे हो गये। ऐसे रोगियों को एक या दो वर्ष तक सिर्फ अंगूरों पर ही रक्खा गया।

लंडन के एक प्रख्यात डाक्टर जो कि गठिया बाय के विशेषज्ञ हैं, अपने रोगियों को सन्तरे, अंगूर, सेव, नासपाती वगैरा खूब खाने देते थे। इसी प्रकार फ्रांस के एक बड़े डाक्टर का कथन है कि फलों में पोटास का क्षार इतनी अधिक मात्रा में मिलता है कि मैं कह सकता हूँ कि रक्त को शुद्ध करने और गठिया वात तथा दूसरी वात-व्याधियों में फलों की बराबरी करनेवाली कोई औषधि, ही नहीं है।

यूरोप के एक डाक्टर चमड़ी के रोगियों को प्रातः दोपहर, और सायंकाल को खूब फल खाने की सम्मति देते थे। ताजे नीबू की सिकंजवीन ही वह बहुत बताया करते थे। उनका दावा था कि कोई कारण नहीं कि इसके सेवन करने से अतिसार दूर न हो। उनका यह भी कथन था कि सिर दर्द, कब्जी और दूसरे वे रोग जो पेट और जिगर की खराबी से होते हैं, झूठे और नकली फ्रूटसाल्ट और अंग्रेजी दवाईयों से हरगिज़ दूर नहीं हो सकते।

नमक और खटाई जो फलों में कुदरती रीति से पाई जाती है, उस खटाई और क्षार से बिलकुल भिन्न है जो अंग्रेजी ढंग से दवाई की तरह बनाये जाते हैं। ये नकली चीजें उनका मुका-

विला नहीं कर सकतीं। वैज्ञानिक किसी फल का सत्व बना सकता है पर फल नहीं बना सकता। पर जो विश्वास फलों पर है वह सर्वत्र सुलभ है, वह इन झूठी दवाइयों के समान दग़ाबाज़ नहीं।

अन्न

चावल—

चावल भारतवर्ष के लोगों का सर्व प्रधान भोजन है; पंजाब को छोड़कर और कोई भारत का भाग ऐसा नहीं जहाँ चावल न खाया जाता हो, बंगाल, दक्षिण, गुजरात और उत्तर भारत के समस्त पहाड़ी प्रदेशों में एवं ब्रह्मा; लङ्का, नैपाल, भूटान देशों में चावलों का एक छत्र राज्य है। यह कहा जा सकता है कि मनुष्य जाति के आधे प्राणी चावल भोजी हैं।

चावल की जातियाँ सौ से भी ऊपर पहुँचती हैं। भोजन के मूल अवयवों को देखते—इसमें पोषक तत्व और स्नेह भाग बहुत कम है। परन्तु इसमें खनिज द्रव्य और कर्बोज (श्वेत सार) खूब अधिक है। इसमें नत्रजन का भाग अधिक होने से अत्यन्त सरलता और शीघ्रता से पच जाता है। यदि अकेला खाया जाए तो चावल में कर्बोज०, २५ और शर्करा०, ४ है। पकने पर खूब नर्म हो जाता है परन्तु पोषक तत्व का कुछ भाग उड़ जाता है। यह बहुमूल्य और स्वाभाविक खाद्य है। खास कर रोगियों के लिए अत्यन्त उपयोगी पथ्य है— अत्यन्त सरलता से हजम हो जाता है। प्रायः नये चावल पसन्द नहीं किये जाते, पुराने चावल अधिक पसन्द किए जाते हैं। क्योंकि यह शीघ्र पचते हैं। संयुक्त प्रान्त के सर्वोत्तम चावल नैपाल की पहाड़ी की तराई में होते हैं और देहरादून और टनकपुर मण्डी से बाजार में आते हैं, हंसराज और बासमती चावल बहुत अच्छा माना जाता है।

गेहूँ—

जिन प्रान्तों में चावल का प्रचार नहीं, वहाँ गेहूँ का आटा ही सब से अधिक मुख्य है। बिना छने गेहूँ के आटे में छने हुए आटे और मैदा की अपेक्षा पोषक-तत्त्व अधिक है। गेहूँ के छिलके में पोषक तत्त्व और लवण दोनों बड़े परिमाण में होते हैं। जो लोग बहुत बारीक चलनी में आटा छान कर खाते हैं, या मैदा को बहुत पुष्टिकारी गिजा समझते हैं, वे कितनी भूल करते हैं, यह पाठक स्वयं समझ सकेंगे। एक बात और ध्यान में रखने योग्य है, कि अन्न वर्ग में कार्बोज "श्वेत सार" [नशास्ता] की शकल में पाया जाता है।

जौ—

जौ की रोटियाँ भी कई प्रान्तों में खाई जाती हैं। जयपुर इलाके में बड़े-बड़े अमीर परिवार भी जौ खाते हैं, परन्तु इसकी रोटियाँ आसानी से नहीं बनती, क्योंकि इसमें लोच कम होता है। परन्तु जौ रोगियों के लिए खास कर भीतरी बीमारियों और भीतरी अवयवों के सूजन में बहुत उपयोगी है।

अन्य धान्य—

बाजरा, ज्वार, मक्का, और जौ चने का मिस्सा आटा—प्रायः गरीबों का खाना है। मारवाड़ में ज्वार, बाजरा, बहुत खाया जाता है। यू० पी० के पूर्वी जिलों में मक्का गरीबों का प्रधान भोजन है। बाजरा गर्म और दस्तावर है। सर्दी के दिनों में यू. पी में बाजरे की रोटी और खिचड़ी बहुतायत से खाई जाती है। बाजरा और ज्वार जब अमीर लोग खाते हैं तो घी का उपयोग ज्यादा करते हैं।

दाल—

दाल में अत्यन्त पोषक-तत्त्व होता है। रोटी खानेवाले और चावल खाने वाले भी दाल का सामान उपयोग करते हैं, इस तरह आटा या चावल दोनों में से जिसमें पोषक-तत्त्व कम होता है उसकी पूर्ति दाल के पोषक-तत्त्व से ही होती है। यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि जब तक दाल अच्छी तरह न पक जाएगी वह हजम न होगी। इसलिए दाल को अच्छी तरह उबाल लेना बहुत ही आवश्यक है। दाल को इतना पकाना चाहिए कि उसका दाना बिलकुल पानी में घुल जाए। बंगाल और पंजाब में उर्द और दक्षिण में अरहर की दाल बहुतायत से इस्तेमाल की जाती है। मूँग की दाल रोगियों के लिये बहुत उपयुक्त है। मसूर की दाल में भी पोषक-तत्त्व बहुत है।

गर्म जल-वायु वाले प्रान्तों में उर्द की दाल बहुत उपयुक्त पड़ती है।

गेहूँ—

मीठा, ठण्डा, भारी, कफ कर्त्ता, वीर्य वर्धक, बलकारक, चिकना, टूटे स्थान को जोड़नेवाला, सुन्दरता उत्पन्न करने वाला, आवाज को सुधारने वाला और जख्म की बीमारियों में गुणकारी है।

काठा गेहूँ—

जो मारवाड़ में होता है—उसकी थूली दलिया बनती है। विशेष पुष्टिकारक, शीघ्रपाचक और मैथुन शक्ति को बढ़ाने वाला है।

मधूली गेहूँ—

मथुरा, आगरा, दिल्ली में होता है। कुछ छोटा होता है वह ठण्डा, चिकना, हल्का, पुष्टिकारक और पथ्य है।

मुण्डा गेहूँ—

जिसकी बाल पर शूक नहीं होते, इसी के समान गुणकारक होता है।

जौ—

मधुर, ठण्डे, रूखे, मल को उखाड़ने वाले, बुद्धि वर्द्धक और पाचक होते हैं, पिशाब के रोगों में, चमड़े के रोगों में, जुकाम और कण्ठ के रोगों में हितकर्ता हैं।

ज्वार—

सफेद ज्वार मीठी, बलकारी, बवासीर नाशक, वायगोला, और जख्म के रोगों में अच्छी है।

मकई—

खुश्क, ठण्डी और दुर्जर है।

बाजरा—

गर्म, दस्तावर, कफ-नाशक और बलवर्द्धक है।

कांगनी—

पीली, अच्छी होती है, टूटे स्थान को जोड़ती है।

चना—

ठण्डे, रूखे, कब्ज करके पेट को फुलाने वाले और ज्वरनाशक हैं। तेल में भूनने पर गुणकारी हो जाते हैं। गीले करके भूनने पर बलकारी और रोचक हो जाते हैं। सूखे भूनकर, अत्यन्त रूक्ष हो जाते हैं, उबाले हुए पित्त और कफ को नष्ट करते हैं। भीगे

हुए कोमल, रुचिकारी, वीर्य शोधक और ठण्डे रहते हैं। चने की दाल पित्त और कफ को उत्पन्न करती है।

मटर—

मधुर, स्वादु, खुश्क और ठण्डी है।

उरद—

भारी, चिकने, बलकारक, वीर्य वर्धक, पुष्टिकारक, मूत्र, मल और स्तन के दूध को निकालने वाले हैं। बवासीर, गठिया, लकुआ, और श्वास में फायदा करते है।

रमास—

[चौले] भारी, स्वादु, दस्तावर, रूखे, दूध पैदा करनेवाले हैं।

मूंग—

खुश्क, हल्की, ठण्डी, नेत्रों को हितकारी और ज्वर को तोड़ने वाली है। हरी मूँग अच्छी होती है।

मोठ—

वादी, काविज, मन्दाग्नि कर्ता, पेट के कीड़ों को नाश करने वाली, ज्वर नाशक है।

मसूर—

काविज, ठण्डी, हल्की, खुश्क और कफ, पित्त को नाश करने वाली है।

अरहर—

रुक्ष, मधुर, शीतल, वर्ण कारक और खून को ठीक करने वाली है।

तिल—

वालों के लिए हितकारी, चमड़ी को साफ करने वाले, दूध पैदा करने वाले, पेशाब रोकने वाले, और बुद्धि वर्धक हैं। काले तिल उत्तम हैं।

भात—

तृप्तिकारी, हल्का और रोचक है।

दाल —

चाहे जिसकी हो भाड़ में भून कर पकाई जाए तो हल्की हो जाती है।

खिचड़ी—

वीर्य कर्ता, काविज और वल्य है। दस्तों के रोग में देनी चाहिए।

ताहरी—

घी में चावल, दाल या वड़ी भून कर, जो खिचड़ी वनती है, वह ताहरी कहाती है। यह तृप्ति कारक और कामोत्तेजक है।

खीर—

देर में पचने वाली, काविज और वलकर्ता है।

सैमई—

धातुओं को तृप्ति करने वाली, काविज और टूटे को जोड़ने वाली है। इन्हें वहुत नहीं खाय। गुड़ की शकर डालने से शीघ्र पचती है।

वीर्य की शक्ति को बढ़ाने वाली, और कुछ काबिज होती है।

हलुआ—

अनेक प्रकार का बनता है, सब प्रकार हलुआ गरिष्ट है, मन्दाग्नि वाले को न खाना चाहिये।

रोटी—

बलकारी, और धातुओं को बढ़ाने वाली होती है।

बाटी—

वीर्य वर्द्धक महा दुर्जर, पराक्रम उत्पन्न करने वाली है। शारीरिक परिश्रम करने वाले को खानी चाहिए।

कचौरी—

नेत्रों को हितकारी, और खून को बढ़ाने वाली है।

बड़े—

उर्द के तेल में बनते हैं। वीर्य वर्धक और लकवे के रोग में विशेष गुण करते हैं।

दही बड़े—

रुचिकर्त्ता, बलकर्त्ता और विबंध नाशक होते हैं।

कांजी बड़े—

ठण्डे, दाह, शूल, अजीर्ण, सब को नाश करते हैं। नेत्रों के रोगी को न खाना चाहिएँ।

मूंग की पकौड़ी—

हल्की और शीतल है।

कढ़ी—

पाचक, दीपन, रुचि वर्द्धक, कफ और बादीके विवन्ध को नाशक, कुछ-कुछ पित्त को बढ़ती है।

मठरी—

भारी, किन्तु वीर्य वर्द्धक है।

गूंझा—

उपरोक्त गुण युक्त, किन्तु हीन।

फेनी—

हल्की और पुष्टिकर हैं।

सेव—

दुर्जर होते हैं।

बूंदी के लड्डू—

बलकर्ता, काबिज और ज्वर में हितकारी हैं।

जलेबी—

पुष्टि, कान्ति, बल, धातु आदि को बढ़ाने वाली अत्यन्त स्त्री प्रसङ्ग से निर्बल पुरुष को तत्काल फायदा करेगी।

शर्वत—

सब प्रकार के प्रायः ठन्डे, दस्तावर, मूर्च्छा, वमन, पित्त और दाह नाशक होते हैं।

पन्ना—

जो खटाई का बनता है, तत्काल इन्द्रियों को तृप्त करे, रुचि-कारक और बल कर्त्ता है।

सत्तू—

भूख, प्यास, अण्डवृद्धि, बहुमूत्र और नेत्र रोगों को नष्ट करने वाले और तृप्तिकारक हैं। पर पीने लायक करके पीए।

चबैना—

सब रूक्ष, शीघ्र पचने वाले और बल कर्त्ता होते हैं।

मिठाइयां—

पचने में भारी होती हैं। और वे रोगी तथा कमजोर को न खानी चाहिए। सूजी का हलुआ, मूगकी बर्फी और नानखताई तथा पेठे की मिठाई, बीमार को कभी-कभी दी जा सकती है। बहुमूत्र, मन्दाग्नि, संग्रहणी और जिगर के रोगी के लिए मिठाई के रस गुल्ले और खोपरे के सन्देश जल्दी हजम हो जाते हैं।

दाल की बनाई चीजें-पापड़, मँगौड़ी, दालमोठ आदि रोगियों को दी जा सकती हैं।

दूध—

गाय का ताज़ा दूध बिल्कुल स्वच्छ और मीठा होता है, और वह सब श्रेणी के मनुष्यों के लिए आवश्यक आहार है।

सो केवल इसी लिए नहीं कि इसे बच्चे तक बड़ी आसानी से हज़म कर सकते हैं और वह स्वभाव से ही सुपथ्य है—किन्तु ख़ासकर इसलिए कि उसमें आहार के उपयोगी अनेक तत्त्व हैं। परन्तु बड़े ही खेद का विषय है, कि ऐसा अमृत पदार्थ—सिर्फ कुछ साधारण असावधानियों के कारण विष के रूप में हमें मिलता है, दूध को दुहने, बाज़ार में बेचने, और काम में लाने के तरीक़े सारे भारतवर्ष में इतने गन्दे और घृणित हैं कि बाज़ार का अच्छे-से-अच्छा दूध पीने की मैं किसी को सम्मति नहीं दे सकता। बम्बई की म्युनिसिपैल्टी ने एक बार बाज़ार से १५०० दूकानों से दूध मंगाकर जाँच की तो सौ में ९० नमूनों में धूल, मिट्टी, मैल और मरे, सड़े, गले, मक्खी-मच्छरों के अंग तथा चार बटे पाँच भाग पानी प्रत्येक नमूनों में मिला पाया गया। जनता का और सरकार का भी यह परम कर्त्तव्य है कि बाज़ार में विशुद्ध दूध के मिलने के सुभीतों पर विचार करे।

१—स्त्री के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में तिगुना पोषक तत्त्व है।

२—चिकनाई करीब-करीब बराबर है।

३—स्त्री के दूध में शर्करा का भाग गाय से अधिक है।

४—गाय का दूध स्त्री के दूध की अपेक्षा जल्दी खट्टा हो जाएगा; क्योंकि उसमें लवण का अंश अधिक है।

५—भैंस के दूध में स्त्री के और गाय के दुग्ध की अपेक्षा दुगनी के लगभग चिकनाई होती है।

६—बकरी का दूध लगभग गाय के दुग्ध के समान ही होता है; पर उसमें गाय के दुग्ध से कहीं अधिक चिकनाई होती है।

जिन पशुओं को मुँह, खुर और छाती की बीमारियाँ होती हैं, उनका दूध दूषित हो जाता है। घाव वाले पशु का दूध भी

पीना उचित नहीं, ऐसे दूध के पीने से सख्त ज्वर (मियादी-बुखार) मन्दाग्नि, गुल्म, शूल, क्षय और दाह रोग हो जाने का भय है। जिस दूध से मक्खन निकाल लिया जाता है; उसमें पोषक तत्त्व और शर्करा बदस्तूर रहती है। सिर्फ चिकनाई का भाग—हाथ से मक्खन निकालने पर सौ में १ भाग और मशीन से निकालने पर उससे भी चौथाई रह जाता है।

जमाया हुआ विलायती दुग्ध (Condensed milk) तृतीयांश गाढ़ा होता है। और इसमें प्रायः गन्ने की शक्कर मिली होती है।

मलाई—

मलाई के वैज्ञानिक विश्लेषण करने से उसमें नीचे लिखे तत्व पाये गये हैं।

पोषक-तत्त्व २·५ चिकनाई १८·५ शर्करा ४·१ नमक ४·५ पानी ७५·०

जितने प्रकार की चिकनी चीज़ें हैं, उनमें मलाई सब से अधिक जल्दी हजम होने वाली है। यह काडलिवर आइल से कहीं अत्यन्त ऊँचे दरजे की पुष्टिकर और ग्राह्य है। मलाई की चिकनाई का भाग वही है जो मक्खन में है, परन्तु मक्खन की बनिस्वत मलाई बहुत महंगी पड़ती है। अच्छे दूध में सेर पीछे एक पाव मावा, तीन छटाँक मलाई, २॥ पाव रबड़ी और एक छटाँक घी बैठता है।

मलाई जमाने की विधि यह है कि दूध को खूब औटाओ और चौड़े मुँह के बर्तनों में एकान्त स्थान में ठंडा होने को रखदो। मिट्टी के कूँडे मलाई जमाने के लिए अच्छे होते हैं। अथवा सोलह-सत्तरह इञ्च लम्बे और ७-८ इञ्च चौड़े तथा १॥ इञ्च गहरे ताम्बे के पात्र तश्तरी के आकार के जिन पर अच्छी

तरह कलई की गई हो—मलाई जमाने में अच्छे रहते हैं। दूध उनमें डालने से प्रथम उन्हें अच्छी तरह रगड़ कर धो लेना चाहिये। किसी तरह की चिकनाई और खट्टी गन्ध उनमें न रह जाय। फिर थोड़ा धूप में सुखा कर उनमें दूध भर देना चाहिए। ये पात्र दूध से पौने भर देने चाहिएँ, और दूध को सन्नाटे के कमरे में रख देना चाहिए; जो बन्द और ठण्डा हो, जहाँ कोई न आवे-जावे, आने-जाने से वहाँ की हवा में विघ्न पड़ेगा। और मलाई ठीक न जमेंगी। गर्मी में रात को किवाड़ खोल देने चाहिए। जब तक मलाई न जम ले, बर्तन कदापि न हिलने पावे, वर्तनों के नीचे रेत बिछा देना बहुत अच्छा होता है। वदली के दिनों में मलाई अच्छी नहीं जमती। पाले का दिन बहुत ही बुरा है। मलाई जमाने के लिए उजला साफ धूप का दिन ठीक है।

मलाई उसी दूध में पड़ सकती है, जिसे रखे हुए १२ घण्टे से अधिक न हुआ हो। पर गर्मी और बरसात में दूध जल्दी खट्टा हो जाता है। इसलिए दूध को ताज़ा-ताज़ा उबाल कर मलाई बना लेनी चाहिए, कच्चे दूध की अपेक्षा औटे हुए दूध में मलाई अच्छी पड़ती है। मलाई और मक्खन के लिए दुग्ध को पीने के दुग्ध की अपेक्षा अधिक उबालो। परन्तु याद रहे कि उबाला हुआ दूध खट्टा जल्दी हो जाता है। चाँदी के प्याले, गिलास और चम्मच से भी दुग्ध खट्टा हो जाता है। लोहे से दुग्ध का गुण तो नहीं कम होता, पर मलाई का रंग कुछ मैला अवश्य हो जाता है। पीतल के बर्तन में दुग्ध रहने से पितला जाता है। नये मिट्टी के बर्तन में दुग्ध सौंधा जाताहो। और मलाई मक्खन भी खूब निकालता है। फूल, जस्त और क़लाई के बर्तन भी अच्छे हैं, काठ के पात्र भी बुरे नहीं हैं। मलाई अत्यन्त मैथुन शक्ति बढ़ाने वाली है।

मक्खन—

मक्खन गर्म दूध का अच्छा, गाढ़ा, चिकना और अधिक स्वादिष्ट होता है। पर गर्मी में कच्चे ही दुग्ध का निकालना चाहिए। यदि तमाम दुग्ध से ही मक्खन निकालना हो तो उसे रात दिन रक्खे रहने दो, हिलाओ-डुलाओ नहीं, तो उस पर मोटी मलाई की तह जम जाएगी। और मक्खन और भी अधिक निकलेगा। पर वह दूध इतना खट्टा हो जाएगा कि पीने के काम का नहीं रहता। यदि दुध भी काम में लाना है तो रात भर ही रख कर मक्खन निकाल लेना चाहिए। इसमें मक्खन निकलेगा। रई और उसके इस्तेमाल को सब जानते है, उससे पाव घण्टे में मक्खन निकल आता है, मशीन से कुछ जल्दी निकलता है। मलाई से यदि मक्खन निकालना हो तो तमाम मलाई को बर्तन में डाल दो और ठंडे पानी के जरा छींटे दो, और दूध की अपेक्षा ज़रा ज़ोर से हाथ मारो, ज्यों-ज्यों मक्खन आने लगे,हाथ जरा धीमा करते जाओ। ख्याल रखना चाहिए कि रई गर्म न होने पावे वर्ना मक्खन तय जायगा। तो कठिनाई पड़ेगी। ज्यों ही हाथ भारी होने लगे—रई को धीमी कर दो। और देखो कि मक्खन के दाने तैरने लगे हैं। फिर बहुत ही आहिस्ता-आहिस्ता रई मारो जब तक कि मक्खन का लौंदा न बन जाए।

स्मरण रहे कि जब तक तमाम मक्खन का लौंदा न बन जाए मक्खन बाहर नहीं निकालना चाहिये। ऐसा करने से बहुत कम मक्खन निकलेगा। जब सब मक्खन निकल आवे तो उसका एक लौंदा बना कर एक घड़े में ठण्डा पानी भरकर उसमें डाल दो—कुये और तालाब का पानी कुछ गर्म होता है। जरासा नमक मिला कर रखने से मक्खन कई दिन तक खट्टा नहीं होता। जल अलबत्ता दोनों समय बदलना चाहिये। मक्खन को कभी हाथ

से नहीं छूना चाहिए, न गर्म स्थानमें रखना चाहिये। उठाने धरने का काम लकड़ी या बाँस की खपच्ची के चीमटी से करना चाहिये। मक्खन निकालने का काम सदा बहुत सवेरे उठकर करना चाहिये। गर्मी में यदि मक्खन पिघल जाए और आसानी से न निकले तो उसमें थोड़ी-थोड़ी बर्फ के टुकड़े डाल देने से और हंडी को ठंडे पानी में रखने से मक्खन निकल आता है।

मक्खन के गुण—

१—ताज़ा मक्खन-ठण्डा, वीर्य वर्द्धक, तेजो वर्द्धक, कान्ति कारक कुछ काबिज, शक्ति दाता, रुचिकारी, स्वादु, नेत्रों को हित-कारी, बवासीर, क्षय, रक्तविकार, लकुआ, थकान और श्वास में गुणकारी है।

२—बासी मक्खन—भारी और कफ पैदा करने वाला हो जाता है। वह चर्बी भी पैदा करता है।

मक्खन रोगों पर—

१—क्षय में शक्ति लाने के लिए मक्खन १ तोला, शहद छै मासा, और वर्क सोना १ नग मिलाकर सुबह सुबह चाटे।

२—आँख जलती हों—तो मक्खन मले।

३—हाथ पैरों में जलन हो—तो मक्ख मिश्री खावे।

४—बोदरी माता—में बच्चों के शरीर में गर्मी भिदी हो तो ६ माशा मक्खन मिश्री और जरासा पिसा जीरा मिला कर खाय।

५—भिलावा आदि आँख में गिर पड़े तो मक्खन मले, मक्खन, तिल खावे।

घृत

हर अठवारे पर सब मक्खन या लौनी को इकट्ठा कर घृत

बना लेना चाहिये। प्रायः रविवार के दिन देहात में घृत बनाते हैं और सोमवार को बाज़ार में बेचने आते हैं। सोमवार को सब बाज़ारों में प्रायः ताजा घृत मिल जाता है।

घृत बनाना—

एक साफ कढ़ाई या कलईदार देगची में सब मक्खन भर कर मन्दी-मन्दी कोयलों की आँच पर रक्खो और धीरे-धीरे तपने दो। पहिले कुछ मैली आवेगी फिर कुछ गाढ़ी होगी, पीछे अन्दर कुछ सफेद-सफेद धुंधला-सा दिखाई देगा। थोड़ी देर बाद साफ घी पतला ऊपर आवेगा और छाछ मैली सब पेंदी में जम जावेगी। तिस पीछे बबूले उठेंगे और घृत सनसनायेगा। अब घृत तैयार है। उसे नीचे उतार कर ठण्डा होने दो, हिलाओ मत, वरना पेंदे की मैल ऊपर उठ आयगी, तब साफ वर्तन में छान कर चिकनी हाँडी–चौड़े मुँह की बोतल या टीन के कनस्तर में भर दो। ज्यादा तपाने से घी का सोंधापन नष्ट हो जाता है। कम तपाने से वह खट्टा रह जाता है और शीघ्र सड़ जाता है—पर ठीक उत्तम घृत वर्षों नहीं विगड़ता।

बाजारू घृत—

प्रायः खराब, सड़ा, गन्दा, और मिलावटी होता है, किसी में जानवरों की चर्बी मिली होती है, किसी में मिट्टी का साफ किया हुआ तेल। इन वाहियात घृतों के खाने से धर्म तो नष्ट होता है ही। स्वास्थ्य भी नष्ट होता है। ये घृत, अरुचि, दाह दस्त, हैजा और तरह-तरह के रोग पैदा कर देते हैं। इसलिए उत्तम गौ का देखा-भाला स्वच्छ घृत लेना, वरना रूखी रोटी खाना।

सुधारना—

घी सड़ा हुआ या दुर्गन्धित हो तो ऐसा करो कि उसे देगची में या कढ़ाई में डालो और ज़रा गर्म करो, जब ढीला हो जाए तो उसमें एक गिलास दूध कच्चा, एक चंमच नमक, थोड़ी लौंग और नीबू की पत्तियाँ डाल दो। अच्छी तरह औटा कर उतार लो, यह घृत ताजे के समान सुगन्धित स्वच्छ और साफ हो जाएगा।

गुण

गाय का घी—

ठण्डा, देर में पचने वाला, मीठा, अग्नि को बढ़ाने वाला, रसायन, रुचिकर, नेत्रों को हितकारी। शरीर की कान्ति को बढ़ाने वाला, सुन्दरता, तेज और बुद्धि को बढ़ाने वाला, वीर्य वर्द्धक, स्वर को सुधारने वाला, हृदय को हितकारी और क्षय में बल कारी है।

ताजा घी—

भोजन में स्वाद और रुचि को बढ़ाने वाला, नेत्रों को हित कारी, तृप्ति कारक और वीर्य को बढ़ाने वाला है।

पुराना घृत—

तेज, दस्तावर, खट्टा, हल्का, कडुआ, उल्टी लाने वाला, जख्म को भरने वाला, योनिरोग, गुल्मरोग, शोथ-मृगी, मूर्छा, स्वास खाँसी बवासीर, पीनस, कोढ, उन्माद और रोगोत्पादक कीटाणुओं कोनाश करने वाला है; दश वर्ष तक का घृत पुराना कहाता है। १०० वर्ष तक का कौम्भ और आगे का महाघृत।

यह पुराना घृत—मृगी और पागलपन में जादू की तरह गुणकारी है, सन्निपात में, वाय भड़कने पर भी इसका चमत्कार देखने को मिलता है। बहुत ही मूल्यवान और दुर्लभ वस्तु है। यह खाया नहीं जाता; पिचकारी देने सूंघने या मालिश के काम आता है।

शत धौत घृत—

सौ बार धोया घृत खाने में विष है, पर लगाने में अमृत है; दाद, फोड़ा-फुन्सी में लगाया जाता है।

रोगों पर

१—आधा शीशी पर—

ताजा घृत प्रातः सायं दोनों समय नाक से हुलास की तरह सूंघो। सात दिन में आराम होगा।

२—नकसीरमें—

उपरोक्त नस्य लाभ करेगा।

३—सिर दर्द—

यदि गर्मी का हो तो ठण्डा, वादी का हो तो गर्म घृत मालिश करो।

४—हाथ-पैर की भड़कन पर सौ बार धोया घृत मलो।

५—धतूरा या रस कपूर—

के विष चढ़ने पर बहुत सा घृत पिलाओ।

६—शराब का नशा—

चढ़ गया हो तो, २ तोले घृत २ तोले चीनी मिला कर देना चाहिये।

७—अचानक गर्भिणी स्त्री के रक्त जारी हो जाए तो—

गौ का सौ बार धोया घृत शरीर पर मसले।

८—बच्चों की छाती पर कफ जम गया हो तो, छाती पर गौ घृत इस तरह मालिश करो कि वह सोख जाए।

९—रक्त विकार—

में कभी-कभी ऐसा होता है कि शरीर में गर्मी भिद जाने पर रक्त बिगड़ कर शरीर पर लाल-लाल चित्ते पड़ जाते हैं, फिर वे काले हो कर फोड़े उठ आते हैं। वहीं गाँठ हो कर फूट कर बड़ा कष्ट देते हैं। तब ऐसा करे कि सौ बार का धोया घृत १ छटाँक, फिटकरी की खील का चूर्ण २ तोला, पीस और खरल करके मिट्टी के वर्तन में रख दे, इसे दिन में दो बार नित्य जहाँ चकत्ते पड़ गए हों मालिश करे। थोड़े दिनों में ठीक हो जाएगा।

१०—दाह में—

सौ बार का धोया घृत मले।

११—हिचकी पर—

घी गर्म करके पिलावे।

१२—बिवाई पर—

घी में सीप की भस्म खरल कर भर दे। अवश्य आराम होगा।

दही

दही बड़ा उपयोगी और स्वादिष्ट पदार्थ है। इससे मीठे और नमकीन बड़े ही सुन्दर व्यंजन बनते हैं, जो अपने स्वाद में किसी

की सानी नहीं रखते। किसी-किसी नगर का दही प्रसिद्ध है। यू० पी० में दही अच्छा होता है।

जमाने की विधि—

यह है कि दूध को एक या दो उबाल देकर औटाओ, पीछे कूँडों में भर कर ज़रा ठण्डा करो—गर्मी में ज़रा ज्यादा ठण्डा होना चाहिए। तिस पीछे जरा-सा खट्टा दही या मठ्ठा उसमें डाल दो और उलट पुलट कर गड़बड़ करदो। ४ या ५ घण्टे में दही जम जाता है, चक्का दही की तारीफ है जो ऐसा हो कि कुँड़ा उलट दें तो एक डला सा गिर जाय-पानी न बहे। पानी के दही को कपड़े में बाँध कर निचोड़ते है—वह बहुत सौंधा हो जाता है।

गुण

दही स्वादु, बलकारक, रुचि बढ़ाने वाला, दीपन, ग्राही और संग्रहणी में हितकारी है।

मीठा दही—

गाढ़ा, वीर्य वर्द्धक, भारी और ठण्डा है।

फीका दही—

मूत्र लाने वाला, दाह कारक और भारी है।

खट्टा दही—

रक्त बिगाड़ने वाला, पाचक और अग्नि दीपक है।

बहुत खट्टा—

पाचक और जलन करने वाला है।

चीनी मिला दही—

पित्त, दाह, प्यास को शान्त करता और तृप्ति कर्त्ता है।

गुड़ मिला दही—

धातु वर्द्धक, भारी और बात नाशक है।

दही का तोर—

दस्तावर, गर्म, बवासीर, कब्ज और शूल, दमा को नाश करता है।

दही की मलाई—

दस्तावर, भारी, वीर्य वर्द्धक और अग्नि मन्द करने वाली है

रायता—

दही में नमक, मिर्च, ज़ीरा, पोदीना, आदि मसाला और कद्दू-गाजर-बथुआ आदि डाल कर जो रायता बनाते हैं, वह पाचक, रुचि कारक और हृदय को हितकारी है।

रसाला—

दही मीठा १ सेर, १ पाव बताशा डाल कर मथ लो, पीछे १ पाव कच्चा दूध मिलाओ, थोड़ी इलायची बड़ी और मिश्री डालो बर्फ में ठण्डा करके ज्येष्ठ-वैशाख की दुपहरी में पीओ। थके-मांदे मिहमान को दो, तारीफ व्यर्थ है—गुण देख लेना।

वैज्ञानिक दृष्टि से दही आयु को बढ़ाने वाला सिद्ध हुआ है, भारत में तो चिर काल से दही खाया जाता है, और इसकी प्रशंसा में बड़े-बड़े लेख लिखे गए हैं। दही भोजन के अन्त में कदापि न खाना चाहिए।

दही का रोगों पर उपयोग

१—अजीर्ण पर—

गौ का दही या मट्ठा बराबर पानी मिला कर पीवे। इससे भारी से भारी असाध्य रोगी का प्राण बच सकता है।

२—कांच का चूर्ण खाने पर

दही भर पेट पिलावे।

३—प्यास रोग पर—

पुरानी ईंट साफ धोकर आग में लाल करके दही में बुझावे। वही दही थोड़ा थोड़ा पिलावे।

४—दूसरा नुस्खा—

मीठा दही १२८ भाग, चीनी ६४ भाग घी ५ भाग, शहद ३ भाग, मिर्च काली पिसी दो भाग, इलायची-दाने का चूर्ण, २ भाग, सब मिलाकर मिट्टी के बर्तन में रखना और प्यास वाले को थोड़ा थोड़ा देना।

आधा शीशी पर—

जो सूरज के साथ घटता-बढ़ता है, सूर्योदय से प्रथम ३ दिन तक दही-भात भोजन करना चाहिए।

छाछ

दही को बिलो कर सब मक्खन निकाल लेने के पीछे जो पतला पदार्थ बच रहता है उसे छाछ कहते हैं। यह छाछ बहुत ही स्वादिष्ट, गुणकारी और अच्छी चीज है। गाँव के लोग

इसके कई तरह के खाद्य-बनाते हैं। जो बहुत प्रसिद्ध है। कढ़ी और शिखरन बड़ी स्वादिष्ट बनता है।

गुण

गाय का मट्ठा अग्निदीपक, बवासीर को जड़ से नाश करने वाला, हल्का, हृदय को प्रिय, पिशाब साफ लाने वाला और दस्त को कब्ज करने वाला होता है।

कमल वाय, प्रमेह, मुटापा बढ़ जाना, संग्रहणी, सुजाक, चिनग, अतिसार, भगदर, जलोदर, वाय गोला, कृमि, शूल आदि रोगों में बड़ा हितकारी है।

मीठी छाछ—

कफकारक, और वात पित्त नाशक है।

खट्टा मट्ठा—

रक्त-पित्त और कृमि करने वाला है। उसमें सैंधा नमक डाल कर पीने से वात शमन होता है।

निषिद्ध—

घाव वाले को, दुबले आदमी को, मूर्छा रोगी को और खून जाने वाले को, मट्ठा नहीं देना चाहिए।

छाछ का रोगों पर उपयोग

१—शरीर में जलन हो—

तो मट्ठे में कपड़ा भिगो कर रोगी को उढ़ा दे।

२—अतिसार और बवासीर मे—

नित्य मट्ठा पीना चाहिये। इससे नाडियों का रक्त शुद्ध होता है। और रस, बल, पुष्टि और शरीर की कान्ति उत्तम होती है। हर्ष प्राप्त होता है। और वायु के विकार नष्ट होते हैं।

३—कफ में—

अजवायन और काला नमक डाल कर मट्ठा पीना लाभ-दायक है।

४—बवासीर पर—

चीता की जड़ की छाल पीस कर मिटी के बर्तन में भीतर लेप कर देना। और धूप में सुखा कर दही जमाना और उसे रोगी को पिलाना।

५—संग्रहणी में—

गाय के मट्ठे में १ तोला काली मूसली पीस कर डाल देना और खाने को मट्ठा-भात देना।

६—मूंगफली—

अधिक खाने से कुछ बिगाड़ हो तो मट्ठा पीना चाहिये।

७—बवासीर पर भपारा—

बवासीर के मस्से खूब फूल गये हों या रक्त की धारा बन्द न हो, मस्सों में भंयकर जलन, चमक और तकलीफ हो, रोगी को अत्यन्त कष्ट हो तो यह उपाय करना चाहिये कि एक ईंट आग में खूब लाल कर लेनी चाहिए और २।-२॥ सेर ताजा गाय के छाछ में ६ माशा अफीम घोल कर ईंट पर जल्दी से छिड़कना चाहिये और झटपट ईंट को साफ़ कपड़े में लपेट कर

रोगी को चित्त लिटा कर गुदा के पास रख देना चाहिये। जिससे मस्सों पर सुहाता-सुहाता सेक लगे। यह सेक रोगी को अत्यन्त आराम पहुंचाता है।

शाक बनाने की रीति

आलू—

आलू शाकों का बादशाह है। इसके बनाने की सर्वोत्तम रीति यह है कि— आलू को पानी में छोड़कर उबाल लो। फिर सावधानी से छील लो। ध्यान रक्खो कि आलू के छिलके से सटा हुआ एक पदार्थ है जो बहुत पुष्टिकर है—वह छिलके के साथ न फेंक दिया जाय। कच्चे आलू छील कर बनाने से यह पदार्थ नष्ट हो जाता है।

आलू को छील कर उसके ३-४ टुकडे चाकू से कर लो। फिर सेर भर आलू को पाव भर घी में पूरी की भाँति तल लो। इसके बाद २ तोला धनिंया, २ माशा लौंग, बड़ी इलायची ६ मा०, काली मिर्च ६ मा०,तेजपात ३ मा०, हल्दी ५ मासे, अदरख ४ माशे, लाल मिर्च ४ मा०-सब को पानी से पीस लुगदी बना लो। अब पतीली में थोडा घी छोड़ यह मसाला मन्द-मन्द भून लो। जब मसाले में दाने पड़ने और सुर्ख हो कर खुशबू आने लगे तब उस में वे तले हुए आलू डालकर पल्टे से चला कर उन में मसाला लपेट दे। और ढांप दे पांच मिनिट बाद यदि रसेदार बनाने हैं तो अन्दाज़ का पानी और नमक डाल दे। और मुँह ढांप दे। जब दो-तीन उफान आ जांय तो पतीली को चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दें और २ छ० दही डाल कर दम में पकने दे। जब आलू फट जांय तब नीबू या पिसा अमचूर छोड़ कर किसी बर्तन में निकाल ले। ये आलू खूब स्वादिष्ट बनते हैं।

अरवी—

मोटी मोटी अरवी कच्ची सावधानी से छील कर धो लो और उन्हें एक ओर से चीर चीर कर (दो टूक न हों) पास रख लो। २ माशा लौंग, ३ मा. बड़ी इलायची, २ तोला धनिया, २ माशा दारचीनी, ३ माशा तेजपात, १॥ माशा पत्थर फूल, दो माशा लाल मिर्च, ६ माशा हल्दी, ३ माशा सफेद जीरा, ४ माशा काली मिर्च—सब को पीस कर पानी से लुगदी बनाओ। अब १ सेर अरवी के लिये २ छटाक घी पतीली में छोड़ कर उसमें १ तोला साफ धुली विनी अजवान डाल दो। जब वह भुनने लगे तो वह मसाला भी छोड़ दो। जब मसाले में दाने पड़ने लगें और सुगन्ध आने लगे तो अरवी डाल दो और चलाती रहो। फिर ५ मिनट तक ढक दो तब अन्दाज़ से पानी डाल कर मुँह ढाँप कर पकने दो। पानी इतनी अन्दाज़ का डालो कि बहुत पतला रसा न हो जाय। जब अरवी गलने लगे तो थोड़ा खट्टा दही या नीबू निचोड़ दो और अंगारों पर रख दो। ऊपर भी अंगारे रख दो। जब दम दे चुको तो उतार कर क़लई दार वर्तन में रख लो।

आलू और अरवी का संयुक्त शाक—

१-१ सेर अच्छे आलू और अरवी ले कर उबाल डालो। इस के बाद छील कर खूब मथ लो। इसमें पाव भर बेसन और आधा सेर मीठा दही कपड़े में निचोड़ कर मिला दो फिर उसके गोल-गोल आलू की शकल बना कर पूरी की भाँति तल लो। मन्दाग्नि से तलना चाहिये। जब गुलाबी रंग हो जाय तब निकाल कर १ छ० घी में ३ माशा ज़ीरा, हींग और गर्म मसाले का बघार देकर उन्हें छौंक दो फिर आध सेर पानी २। तोला नमक छोड़ दो। उपर नीचे कोयले रख कर दम दो। जब फटने लगे तो उतार कर नीबू डाल

पत्थर या कलई के बर्तन में रख दो। अद्भुत स्वादिष्ट चीज़ बनती है।

रतालू—

इसे छील कर आलू की भाँति बनावे।

करेले—

सेर भर करेले छील कर बीच से चीर लो; और पिसा हुआ नमक भर कर कुछ देर रख दे, जब नमक मिल जावे तब खूब दबा कर पानी निचोड़ दे। इसके बाद धनिया १ छ०, नमक १ छ०, मिरच आधी छ०, ज़ीरा १ तो०, सौंफ आधी छ०, अमचूर आधी छ०, कूट कर भर दें। और घी में हींग, ज़ीरे का बघार दे कर छौंक दें, जब खूब भुन जाय तब थोड़ा-सा पानी डाल कर ढक दे। जब पानी जल जाय कर्छी से चला कर निकाल ले।

बैंगन—

पहले छील लो, फिर चाकू से तराश कर पानी में डालती जाओ। इसमें लोहे का अंश होता है। बटलोई में अन्दाज से घी डाल कर गर्म मसाला, हल्दी, हींग, धनिया अनुमान से डाल-कर छौंक दो और कलछी से चला दो। कुछ देर मुँह ढाँप कर रख दो। जब कुछ गल जाँय नमक और कुछ पानी का छींटा डाल दो, फिर नीचे-ऊपर आँच रख कर दम दे दो। गलने पर नीबू या दही डाल दो और उतार लो।

बैंगन का भर्ता—

यह मारू बैंगन का अच्छा बनता है। इसे चाकू या काँटे से गोद कर ज़रा सा घी चुपड़ कर भाड़ में या भूभल में भून लो। गलने पर छील कर मथ लो। फिर मसाला नमक मिला कर गरम

मसाला और पिसा हुआ-अमचूर डाल घी में छौंक दो। बहुत स्वादिष्ट बनेगा।

टिण्डे—

इन्हें नर्म-नर्म लेकर मसाले की भाँति सिझा लें।

गोभी—

का फूल भी शाकों का राजा है। इसे काटते समय कड़ी डण्डी का गूदा लेना चाहिए। फूल खूब गुथा हुआ सफेद रंग का होना चाहिए। इसके बड़े-बड़े टुकड़े बना लो। सेर पीछे आधे सेर आलू भी काट कर मिला लो। फिर धनिया, हल्दी, लाल मिर्च पानी में पीस, डेगची में घी छोड़ हींग और गर्म-मसाले का बघार दे कर मसाला भून लो। और गोभी डाल दो चला कर पतीली का मुँह बन्द कर दो और पकने दो, इसके बाद धनिया २ तोला, लौंग, इलायची, दारचीनी, तेजपात प्रत्येक ४-४ माशा, अदरक १ तोला सब को पानी में पीस जब आलू गल जायँ तब डाल दो। और चला दो फिर पानी का छींटा दे और १ छ० अमचूर डाल अंगारों पर रख कर दम दो। अति स्वादिष्ट बनेगा।

चचैंड़े की तरकारी—

एक सेर चचैंड़े को ले कर पानी से धो कर टुकड़े बना लो। और पानी में उबाल कर ठण्डा कर पानी निचोड़ लो। फिर धनिया एक तोला, दोनों जीरे २-२ माशा, स्याह मिरच ३ माशा सबको पानी में पीस डालो। और उबाले हुए चचैंड़े में सान लें। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ कर एक रत्ती हींग, चार रत्ती जीरा सफेद, २ रत्ती राई, चार रत्ती सौंफ और चार

रत्ती तेजपात छोड़ कर बघार दो। तथा पल्टे से चला कर भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तब १ तोला चीनी, आठ माशा नमक और १ पाव दही छोड़ दो। ढक कर मन्दी आंच से पकाओ। रसदार बनाना हो तो पानी छोड़ दो। तैयार होने पर किसी बर्तन में निकाल लो।

टिण्डे—

नर्म और छोटे-छोटे टिण्डे ले कर छील डालो तथा भीतर के बीज निकाल डालो। यदि बीज नर्म हों तो निकाल कर पास रख लो। पर टिण्डे टुकड़े न होने पावें। फिर धनिया १ छ०, सौंफ १ छ०, राई २ तोला, हल्दी १ तो० नमक १ तो० ४ माशा, दोनों जीरे, ६-६ माशा, लोंग, इलायची ६-६ माशा, सब को साफ कर पीस, तवे पर जरा सा घी डाल भून लो। इसमें टिण्डे के बीजों को भी पीस कर मिला दो। वह मसाला टिण्डों में भर दो फिर डोरे से बाँध कढ़ाई में घी चढ़ा कर तलो। अति स्वादिष्ट बनते हैं।

तुरई—

कई प्रकार की होती हैं, जैसे राम तुरई, घिया तुरई, नसीली तुरई आदि। तुरई और घीया कद्दू, तथा खीरा के बनाने की रीति समान है। खास तौर से बनाना हो तो चचैंड़ की भांति भी बना सकते हैं। साधारण विधि यह है कि इनके छोटे २ कतले कर पानी में धो डालो। पीछे उपयुक्त घी देगची में चढ़ा कर हींग जीरा लाल मिरच का बघार दे कर छोंक दो। उपयुक्त पानी डाल दो और तैयार होने पर नींबू निचोड़ दो और कलई-दार बर्तन में रखो।

गाजर की तरकारी—

मोटी-मोटी गाजरें ले ऊपर से खुर्च कर लम्बाई चीर डालो

और बीच का डन्ठल निकाल कर छोटे-छोटे कतले कर लो। फिर पतीली में उपयुक्त घी चढ़ा कर २ माशा सफेद जीरे का वघार दे गाजर डाल दो ऊपर से नमक, मिर्च तथा पाव भर दही डाल कर चला दो जब भली भांति गल जायँ तब चार माशा धनिया पिसा और भुना गर्म मसाला छोड़ कर फिर चला दो और ५ मिनट बाद कलई के बर्तन में उतार लो। ध्यान रक्खो कि गाजर की तरकारी लोहे के बर्तन में न पकाओ, वरना काली पड़ जायगी। क्योंकि इसमें लोहे का अंश होता है।

परवल—

यह शाक रोगियों के लिए सुपथ्य, गुणकारी और स्वादिष्ट है। यह शाक आलू ही की भांति, आलू ही के मसाले से बनाया जाता है। इसमें बहुधा आलू डाल कर हीं बनाते हैं। पर कभी-कभी अकेला भी बनाया जाता है।

परवल की एक खास प्रकार की तरकारी बंगाली अमीर लोग खास-खास मौक़ों पर बनाते हैं। वह बड़ी स्वादिष्ट होती है और जब किसी महमान की ख़ातिर मंजूर है तभी वह बनाई जाती है। इसकी विधि यह है कि एक सेर परवल को खुरच कर पाव भर आलू छील कतर-कर उसमें मिला ले। पाव भर मीठा दही, ६ माशा हल्दी, १ तोला धनियां, २ माशा मिर्च लाल, चार माशे तेज पात, १ माशा लौंग, १ माशा दारचीनी, ४ माशा बड़ी इलायची, १॥ माशा जीरा, १ माशा सफ़ेद ज़ीरा, १ रत्ती हींग, पैसे भर अदरख, आधा पाव किशमिश, डेढ़ तोला नमक, पाव भर घी, आधी छटाक अमचूर और १ तोला चीनी, सबका संग्रह कर पास रक्खो।

हींग, चार पत्ते तेजपात, चार रत्ती स्याह ज़ीरा, इनको

छोड़ कर बाकी सब चीज़ों को पानी में पीस डालो। कटोरी में रख लो और किशमिश को साफ़ पानी में भिगो कर रख लो। अब एक पतीली में घी डाल कर हींग, तेजपात, और काला ज़ीरा का बघार दे आलू-परवल डाल दो। और खूब भूनो। जब सुगन्ध आने लगे, तब किशमिश डाल कर दो-तीन बार चला दो और दही का छींटा दे कर फिर भून लो। जब भुन जाय तो जैसा रसा रखना है उस अन्दाज़ से पानी-नमक छोड़ दो और पकने दो। जब आलू-परवल गल जांय और रसा गाढ़ा होजाय तब अमचूर-चीनी छोड़कर कुछ देर अंगारों पर रख कर दम दे लो। फिर किसी कलईदार बर्तन में उड़ेल दो।

पपीता–

कच्चा पपीता तरकारी के काम आता है। यह बवासीर के रोगी के लिये बहुत गुणकारी है। कब्ज के रोगी को भी फायदे मन्द है इसके बनाने की विधि यह है कि छिला और कतरा हुआ पपीता १ सेर, ज़ीरा, धनिया तीन तोला, काला तिल १ तोला, चीनी आधी छ०, दूध १ छ०, घी १ छ० हल्दी १॥ माशा, नमक दो तोला, बड़ी आधी पाव, लाल मिर्च चार माशा ले कर पहले पपीते को डाल कर पानी भी बर्तन में उबालने को चढ़ा दो। उसी में हल्दी पीस कर छोड़ दो और मुँह ढाँप दो। यदि पपीता ताजा डाल का टूटा होगा तो जल्द गल जायगा—नहीं तो देर होगी। इसलिये जहाँ तक हो—ताजा पपीता की तरकारी बनानी चाहिए।

जब पपीता उबल जाय तब उसे ठण्डा कर पानी निचोड़ डालो और पतीली में १ छ० घी छोड़ प्रथम बड़ी को भून लो और किसी बर्तन में निकाल कर पास रख लो। अब पतीली में बचा हुआ घी छोड़ तेजपात और दोनों ज़ीरों का बघार

तैयार कर उसी में उबलता हुआ पपीता छोड़ खूब भूनो। जब बदामी रंगत हो जाय, तब उसमें पानी में पिसा हुआ धनिया छोड़ दो। और दो-तीन बार नीचे ऊपर चला कर थोड़ी देर छोड़ दो, बाद को उसमें तिल पीस कर डालो और चला दो जब खदबदाने लगे तब काली मिर्च, चीनी, दूध और बड़ी छोड़ दो। अन्दाज़ से पिसा हुआ नमक और पानी देकर मन्दाग्नि से पकाओ। जब पक कर गाढ़ा हो जाय, तब बर्तन में निकाल लो। यह मीठी और स्वादिष्ट भाजी बनेगी।

कमल ककड़ी—

१ सेर अच्छी मोटी भंसीड़ लेकर उसके पतले-पतले कतले करके पानी से साफ कर लो और उबाल डालो। जब ठण्डी हो जाय तो दबा कर निचोड़ लो। धनिया, लाल मिर्च, लोंग, बड़ी इलायची, काला ज़ीरा, सफ़ेद ज़ीरा, दारचीनी, जावित्री, हल्दी, अदरख अन्दाज़ से ले पानी में पीस भसीड़ों में सान लो। फिर पतीली में घी छोड़ हींग-ज़ीरे का बघार दे पल्टे से चला कर खूब भूनो। जब बादामी रंगत हो जाय और मसाले की सुगन्ध आने लगे तब रसे के अन्दाज़ से पानी और नमक छोड़ मुँह बन्द कर पकाओ। जब रसा गाढ़ा हो जाय तब उसमें आधी छटांक अमचूर या नीबू अथवा आध पाव दही छोड़ दो और पतीली उतार कर अंगार पर रख दो। ५ मिनिट बाद क़लईदार बर्तन में उंडेल दो। यह तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

इस भाँति केले के थोड़ की भी तरकारी बनती है।

मूली—

मूली की तरकारी स्वादिष्ट, पाचक तथा बवासीर के रोगी के लिये अति उत्तम है। नरम मूली १ सेर ले कर उसके पतले

पतले टुकड़े बना डालो और पत्तों को अलग साफ़ कर के महीन कतर लो। पीछे टुकड़ों को पानी में उबाल कर निचोड़ लो। बाद में कढ़ाई में १ छ० घी डाल कर दो रत्ती हींग का बघार तैयार कर मूली छोंक दो। धनिया, हल्दी, मिर्च सोंठ, लौंग, दारचीनी, बड़ी इलायची, काली मिर्च, दोनों ज़ीरे, लाल मिर्च अन्दाज़ से डाल दो। जब भली भाँति भुन जांय तब नमक छोड़ ढक दो। गलने पर अमचूर छोड़ नीचे-ऊपर चला कर उतार लो।

सैंगरी—

(मूली की फली) महीन काट नमक, मिर्च, गरम मसाला, देकर रसेदार या लुटपुटी अथवा सूखी भूजी बनाओ। विधि मूली ही के समान है।

रतालू—

१ सेर रतालू ले छील डालो और पतले-पतले कतरे बना कर घी में पूरी की भाँति तल कर निकालो। पीछे काली मिर्च नमक और धेला भर सफेद जीरा आग में भून कर महीन पीस डालो, ऊपर से बुरक कर नीबू का रस छोड़ थोड़ा तवे पर भून लो, यह अति स्वादिष्ट तरकारी बनेगी।

शकरकन्द—

एक सेर शकरकन्द ले उसके ऊपर का छिलका चाकू से खुरच कर कतले बना लो। इसके बाद हल्दी, धनिया, लाल मिर्च, जीरा सफेद, काला जीरा, काली मिर्च, लौंग, इलायची, दार-चीनी तीनों अन्दाज से ले कर सूखे पीस कर शकरकन्द में मिला दो फिर पतीली में घी छोड़ हींग जीरे का बघार दे छोड़

दो। और खूब भूनो। जब गुलाबी रंगत हो जाय तब पाव भर दही छोड़ कर फिर भूनो। बाद में जितना रस रखना हो उतना पानी छोड़ दो और दो तोला नमक डाल कर पकाओ। गल जाय तब अन्दाज का पिसा नमक छोड़ दो और १ छ० चीनी और अमचूर छोड़ कलईदार बर्तन में उतार लो।

सिंघाड़े—

नर्म-नर्म सिंघाड़े ले कर छील लो। फिर दो-दो टुकड़े कतर लो। इसके बाद आलू की विधि से बना लो। यह तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

जमीकन्द—

यह तरकारी बड़ी गुणकारी और बवासीर की नायाब दवा है। विधि यह है कि—हाथों में सरसों का तेल लगा, ज़मीकन्द को छील छोटे-छोटे टुकड़े बना लो। बाद को नमक और हल्दी पीस कर उनमें लपेट दो और काँसे की थाली में एक तरफ रख कर उसे ढालू कर के रख दो। आधे घण्टे में पानी निकल कर जमा हो जायगा। उसे फेंक दो। फिर पानी से धो कर इसी भाँति फिर नमक हल्दी में सान कर उसी भाँति रख दो। और पानी निकलने दो। तीसरी बार फिर इसी भाँति करो। इसके बाद खूब मसल कर पानी से धो डालो। और धनिया, सोंठ, लोंग, दारचीनी, काली मिर्च, बड़ी इलायची, तेजपात, हल्दी, सफेद जीरा, कपूरकचरी, काला जीरा, सब को पानी से पीस पाव भर घी में छोंक दो। और टुकड़ों को इतना भूनो कि लाल हो जाँय। इसके बाद पाव-भर दही छोड़ कर पतीली ढक दो। पाँच मिनट बाद दो तोला नमक और उपयुक्त पानी छोड़ कर मंद आँच से पकने दो। जब भली भाँति गल जाँय तब एक छटाँक अमचूर

की खटाई छोड़ कर अंगारों पर पतीली रख दो। फिर कलईदार बर्तन में निकाल लो। यह तरकारी अति उत्तम बनेगी।

इसी प्रकार बहुत से शाक बनाए जा सकते हैं। पत्तों के शाक बनाने की विधि कुछ भिन्न है। उसका भी हम संक्षेप से यहाँ जिक्र करेंगे। पत्तों और फूलों के शाक बनाने की चाल बंगाल में बहुत है। जिस चीज का शाक बनाना हो उसे खूब साफ बीन डाले, जिसमें सड़ी-गली पत्ती न रहें, बाद को कई पानी से खूब मसल-मसल कर धो कर उसकी धूल मिट्टी साफ कर दो। इसके बाद सरसों का तेल अथवा घी कढ़ाई में छोड़ हींग दो रत्ती और दो मिर्चों का बघार तैयार कर पानी निचोड़ कर शाक छोड़ दो। नमक अन्दाज से छोड़ दो। खयाल रक्खो कि पत्तों के शाक गल कर बहुत थोड़े रह जाते हैं।

बहुधा आलू मिला कर शाकों की भूजी भी बनाई जाती है। उसकी विधि यह है कि जिस शाक की भूजी हो, उसे अच्छी तरह छान-बीन कर बारीक कतर लो। फिर भली भाँति धो कर पानी निथार लो। बाद को आलू के कतले कर कढ़ाई में थोड़ा घी छोड़ हींग, लाल मिर्च का बघार दे कर छौंक दो। फिर अन्दाज का नमक डाल कर ढक दो। जब गल जाय तो इतना भूनो की पानी तनिक भी न रह जाय।

भरता—

भरता भी तरकारियों का बहुत स्वादिष्ट बनता है। कच्चे गद्दर आम, पके केले, कच्चे केले, कच्चे खरबूजे, पके खरबूजे किशमिश, छुहारे, आलू बुखारे, अंजीर, अरवी, रतालू, लौकी, कोहड़ा, तोरई, कासीफल, भिण्डी, बैंगन, परवल, टिमाटर, बथुआ, चौलाई आदि का भरता बनता है। विधि यह है कि कच्चे

द्रव्यों को भूमल में भून कर और पकों को वैसे ही मथ कर तथा सिल पर पीस कर, शाकों को उबाल निचोड़ कर तैयार किया जाय। भरते की तरीफ यह है कि गाँठ न रहने पावे। सब पदार्थ एक दिल हो जाय। फिर सेर भर भरते में दो तोला नमक, १ छ० अमचूर, १ छ० घी, १ छ० सरसों का तेल, दो रत्ती हींग, सफेद जीरा डेढ़ माशा, काला जीरा २॥ मा०, लौंग ३ माशा, बड़ी इलायची ४ मा० काली मिर्च या लाल मिर्च ६ माशा, धनिया १ तो०, (हरा धनिया हो तो अति उत्तम है), सूखा पोदीना १ मा०, ले कर नमक, पोदीना, अमचूर, और हरा धनिया को छोड़ दो बाकी सब को थोड़े घी या तेल में भून कर महीन पीस लो। फिर भरते में मिला कर सान लो। नमक आदि भी पीस कर मिला दो। मीठी चीजों में एक छटाँक चीनी भी मिला दो। आलू, बैंगन, करेला, परवल तेल में अच्छे बनते हैं, शेष चीजें घी में बनाई जांय।

साग-भाजी बनाने में वास्तव में बुद्धिमत्ता की ज़रूरत है। प्रत्येक चीज़ को सफाई से बीन-काट कर मसाले चुन बीन कर ठीक अन्दाज से बनाओ। सुन्दरता और सुघराई से परसो तो वह पदार्थ चाहे कैसा ही साधारण हो, अति स्वादिष्ट बन जायगा।

दालें

प्रायः दालें दो प्रकार की बनती एक छिलकेदार दूसरी धुली हुई। प्रत्येक दाल को दल कर सूप से फटक कर उसका कूड़ा कर्कट बीन डालो, यदि खड़ी मूँग या उर्द दलनेसे प्रथम थोड़ा भुँजवा लिया जाय तो वह दाल स्वादिष्ट भी हो जाती है और गलती भी जल्दी है। धुली दाल बनाने की दो विधियाँ हैं—१ पानी में मिला कर, २ मोय कर।

पानी में दाल को भिगो दो। जब भली भाँती फूल जाय तब दोनों हाथों से मसल-मसल कर भली भाँति छिलका अलग कर लो। पीछे पानी छोड़ दो। इससे दाल नीचे बैठ जायगी और पानी के ऊपर छिलके तैर जावेंगे। तब धीरे से पानी निथार दो पानी के साथ ही छिलके भी बह जावेंगे। इसी प्रकार कई बार करने से दाल बिल्कुल साफ़ हो जावेगी। उसे धूप में सुखा कर रख लो।

दूसरी विधि यह है कि खड़ी उर्द या मूँग को धूप में भली भाँति सुखा लो फिर सेर दाल में १ तोला के हिसाब से तेल पानी में मिला कर उसे दाल में खूब मसल दो। फिर ढक कर रात भर रखी रहने दो। सवेरे फिर धूप में डालो। खूब सूखने पर दल लो और ओखली में छाँट कर सूप से फटक दो। सब छिलका पृथक् पृथक् हो जायगा। इस काम में होशियारी की बात यही है कि दालें मोयने, दलने और छाँटने में टूटें नहीं। दाल चाहे जिसकी भी हो वह इस भाँति बनाई जाय कि उसे भली भाँति साफ कर लो। ज़रा सा भी कचरा-मैल उसमें न रहे।

जब दाल बनाने बैठो तब उसे फिर से देख-भाल कर २-३ पानी से खूब धो डालो। फिर देगची में पानी गर्म करो तब उस में दाल छोड़ो। एक ही बार में पूरा पानी डाल देना चाहिए। दुबारा पानी डालने से दाल का स्वाद खराब हो जाता है। नमक आदि का अन्दाज भी बिगड़ जाता है। यदि किसी कारणवश दुबारा पानी डालना ही हो तो कच्चा कदापि न डाला जाय। हमेशा गर्म पानी डालना चाहिये।

अरहर की दाल—

अरहर की चुनी-बीनी दाल आध सेर, घी आध पाव, दही

१ छ०, लाल मिर्च १ माशा, लौंग ४ रत्ती, बड़ी इलायची ६ रत्ती, अदरक ४ माशा, हींग २ रत्ती, जीरा १ माशा, ले कर पहले दाल को दो-तीन पानी से धो कर थोड़े पानी में छोड़ दो। ऊपर से हल्दी पीस कर छोड़ दो। और बटलोई चूल्हे पर पकने दो। जब दाल गल जाय तब उतार कर पानी निथार लो और दाल किसी दूसरे बर्तन में निकाल लो। अब अन्दाज से पिसा हुआ नमक, अदरख, दही सब उसी उबाली हुई दाल में मिला कर कुछ देर के लिए ढक दो। फिर बटलोई में १ छ० घी और हींग, जीरा आदि सब मसाला छोड़ कर बघार तैयार कर उस दाल को छौंक कर खूब भूनो। जब भुन जाय तब निथरा हुआ पानी छोड़ दो। यदि पानी कम पड़ जाय तो गर्म करके और डाल दो और ६ माशा चीनी, चार तोला अमचूर, डाल बटलोई अंगारों पर रख दो। तथा उसका मुँह बन्द कर दम में पकने दो। कुछ देर बाद भोजन करो, अत्युत्तम दाल बनेगी।

दूसरी सर्वोत्तम शाही रीति अरहर की दाल बनाने की यह है कि १ सेर चुनी-बीनी दाल जिसमें एक भी छिल्का न हो धो, साफ कर के कुछ अधिक पानी में उबाल लो। बाद को कपड़े में छान डालो। फिर दही और अदरक का रस डेगची में छोड़कर दाल उस में छोड़ दो। २ घड़ी बाद आध सेर घी पतीली में छोड़ कर दाल को खूब भूनो। जब दाल सुर्ख हो जाय तब उसमें नमक और वह छना हुआ पानी भी डाल दो। जब दाल फट जाय तब काली मिर्च ४ माशा, दारचीनी २ माशा, बड़ी इलायची ४माशे, लौंग दो माशे, केशर १॥ माशे, काला जीरा २ माशे, नमक ३ तोला पीस कर डाल दो। जब दाल एकदम घुल जाय तब दूसरी पतीली में पाव भर घी, १ रत्ती हींग का पानी और जीरा डाल कर बघार तैयार करो। और उसमें दाल छौंक दो। तथा पतीली का मुँह बन्द कर दो। थोड़ी देर बाद बचे हुए घी में

केशर को खूब हल कर के दाल में छोड़ दो और मुँह बन्द कर पतीली अंगारों पर रख दो।

मूंग की दाल—

बनाने की राजा शाही रीति यह है कि धुली दाल १ सेर, धनिए की मींग २ तोला, लाल मिर्च ४ माशा, पानी में पीस अदहन तैयार करो। बर्तन कलईदार होना चाहिए। अदहन हो जाने पर दाल छोड कर मुँह बन्द कर दो। जब पानी जल जाय तब डेगची उतार कर अंगारे पर रख दो। फिर आध पाव बादाम छीलकर खूब महीन पीस डालो और सवा सेर बढ़िया दूध में घोल दाल में डाल दो। जब एक उफान आ जाय। तब करछी से अच्छी तरह दाल को घोट दो और १। पाव ताजा मलाई डाल दो और ढांप दो। इधर दूसरे बर्तन में आध सेर घी गर्म कर के ६ माशा छोटी इलायची के दाने, चार फूल लौंग, और दो पत्ते तेज-पात का बघार तैयार कर उस बटलोई की दाल उसमें उँडेल दो फिर उपयुक्त नमक डाल दो। बाद को थोड़ी देर ढक दो। तब थोड़े दूध में ४ माशा केशर पीस कर नीचे ऊपर चला कर छोड़ दो और कुछ देर दम पर रख कर उतार लो। यह दाल राजाओं के खाने योग्य है।

उर्द की दाल—

ताजा उर्द की धुली हुई दाल १ सेर, मलाई १ सेर, धनिए की मींग १ सेर, केसर ६ माशा, अदरख १ छ०, नमक २ तो० ४ माशा, सफेद जीरा ८ माशा, छोटी इलायची ६ माशा, छिले बादाम १ पाव, घी १ पाव, दूध १ छ०। प्रथम दो सेर पानी में धनिया, मिर्च पीस कर अदहन चढ़ा दो। जब पानी खौल जाय तब दाल छोड कर तेज आंच से पकाओ। जब पानी दाल के बराबर आ जाय

तब अदरख खूब बारीक कतर कर दाल में छोड़ दो। और नमक छोड़ डेगची अंगारों पर रख दो। इधर बादाम और केसर दूध में पीस छान दाल में छोड़ो और मलाई के साथ ही २ छ० घी भी छोड़ कर डेगची का मुँह बन्द कर दम पर पकने दो। इस बचे हुए घी में जीरा इलायची का बघार तैयार कर दाल छौंक दो। बहुत स्वादिष्ट और हाजिम होगी।

मसूर, चना और मटर आदि की दालें भी साधारणतया बनती हैं। पर यहाँ स्थानाभाव से हम सिर्फ विशेष बातों ही का उल्लेख करेंगे।

पंच रत्न दाल–

यह दाल–मूंग, मटर, चना, अरहर, उर्द आदि पाँच चीजों से बनाई जाती हैं। यह दाल धुली बननी चाहिये। यह दाल भी ऊपर लिखित मसाले डाल कर उसी रीति से बनानी चाहिए।

भात

चावल अन्नों में सबसे श्रेष्ठ होता है। यह अमीर-गरीब सब के उपयुक्त है। साधारणतया भात तिगुने पानी में चावल पकाने से बन जाता है। चावल प्रथम तेज पानी से पकाना चाहिए और पीछे क्रमशः मन्दाग्नि देना चाहिए। ऐसा न करने से चावलों का लोंदा बन जायगा। पकाते समय उन्हें बार-बार न चलाना चाहिए वरना टूट जावेंगे। नये चावलों की अपेक्षा पुराने चावलों में आँच ज्यादा लगती है। यदि चावल को पकते ही फौरन खिलाना है तो अच्छी तरह तीनों कनी गला कर तब मांड पसाना चाहिये। यदि कुछ देर में भोजन कराना है तो एक कनी रहते माँड पसाना चाहिए। भात की तारीफ यह है कि करकरा हो और कनी भी गल जाँय।

बिना पानी के चावल—

बढ़िया, महीन चावल लो और भली भाँति धो डालो और भिगो दो। अब एक चौड़ा पत्थर आग में इस भांति गर्म करो कि लाल हो जाय। उस पर चावलों को फैला दो ऊपर से मोटा अंगोछा भिगो कर ढक दो। कुछ देर में वे गल जावेंगे। तब उन्हें बटोर कर पतीली में रख ऊपर से पाव भर घी गर्म कर के छोड़ दो। फिर पल्टेसे नीचे ऊपर चलाते रहो। फिर ५ मिनिट पतीली को दम पर रख लो। ये चावल खूब स्वादिष्ट बनेंगे।

नमकीन चावल—

चावलों को धो कर पानी निचोड़ लो तब जीरा, इलायची और सैन्धा नमक अन्दाज से मसल दो। फिर पतीली में भर, मुँह बन्द कर दो और नीचे-ऊपर आँच दे कर दम में पकाओ। जब गल जाएँ तब इच्छानुसार घी छोड़, चावलों को भून लो। ये चावल खूब स्वादिष्ट बनेंगे।

बढ़िया नमकीन चावल—

खूब महीन पुराने चावल १ सेर, दूध १ सेर, दही दो सेर, घी १ पाव, नमक ३ तोला, केसर २ माशा और कागजी नीबू १ संग्रह करो।

अब चावल अदहन में नमक छोड़ कर पकाओ। जब उफान आ जाय तो पसा लो। फिर दही, नमक और कागजी नीबू का रस उसमें छोड़ दो और पल्टे की डाँडी से नीचे ऊपर चला कर फिर पकाओ। जब कनी गलने को रह जाय तब किसी पतले कपड़े में उडेल कर सब पानी निकाल दो और हवा में फैला कर ठण्डा कर लो। अब मिट्टी की हाँडी चूल्हे पर चढ़ाओ जब तक

यह भली भाँति गर्म न हो बराबर दूध के छींटे देते रहो, जब हांडी खूब गर्म हो जाय तब उसमें चावल छोड़ दो। इसके बाद केसर को बचे दूध में पीस कर डाल दो और घी छोड़ कर हाँडी का मुंह बन्द कर कुछ देर के लिये अंगारों पर रख दो फिर दही के साथ भोजन करो। यह बादशाही चावलों की विधि है।

मीठे मुश्की चावल—

बढ़िया चावल १ सेर, चीनी दो सेर, कस्तूरी २ चावल भर केसर आठ रत्ती, दूध १ पाव, घी १। सेर, छिले कतरे बादाम पाव भर, धुली किशमिश पाव भर, छोटी इलायची के दरकचरे दाने एक तोला, ले कर चावलों को धो कर कुछ देर रख लो। बाद को पाव भर पानी और दूध में चीनी की चाशनी तैयार कर लो उसी में केसर छोड़ दो। और पानी से चावल निकाल कर उसी चासनी में छोड़ मन्द अग्नि से पकाओ। जब चाशनी जज़्ब हो जाय तब घी छोड़ दो। साथ ही मेवा आदि छोड़ नीचे-ऊपर चला दो। पीछे कस्तूरी दूध में छोड़ कर डाल दो और कटोरी से ढक दो तथा अंगारे पर पतीली को रख दो। जब चावल तैयार हो जाँय, तब १० बूँद गुलाब या केवड़े का इत्र अथवा १ छ० गुलाब जल के छींटे दे कर पतीली को ढक दो। और आँच से उतार लो।

विना बर्तन के चांवल—

सफ़र में यदि विना बर्तन के चांवल बनाना हो तो चावलों को भली भाँति धो कर एक पोटली में बांधो। फिर धरती में गढ़ा खोद कर पोटली के ऊपर ज़रा-सा पानी छिड़क दो और एकाध पत्ता रख कर बालू से ढक दो। फिर ऊपर उपलों की आँच दे दो। आध घण्टे में निकालो, अत्यन्त स्वादिष्ट चावल मिलेंगे।

खिचड़ी

खिचड़ी का स्वभाव खुश्क है। इसलिए उसमें घी का अधिक प्रयोग होना चाहिए। इसके सिवा खाने वाले की रुचि और परिस्थिति भी देखना चाहिए। यदि खिचड़ी रोगी के लिए बनाई जाती है तो वह पतली बननी चाहिए। रोग के अनुसार ही उस में बघार देना चाहिए। पित्त के बीमार को धनिये से, कफ-वात के रोगी को लौंग-मसाले से, मेदे की खराबी वाले को इलायची से, अरुचि वाले को ज़ीरे से, बघार देकर खिचड़ी देनी चाहिए। साधारण खिचड़ी तो सभी बनाते हैं, हम ख़ास प्रकार की खिचड़ी बनाने की एक-दो विधियां यहाँ लिखते हैं--

मूँग की धुली दाल १ सेर, काश्मीरी चावल १ पाव, घी १ सेर, बादाम छिले आध पाव, किशमिश आध पाव, पिस्ता १ छ०, मिश्री २ तो०, पिसा अदरख २ तो०, अदरक १ तो०, केशर २॥ माशा, धनिए का ज़ीरा १ तो०, पिसी लाल मिर्च १ तो०, दालचीनी २॥ मा०, तेजपात ६ मा०, काली मिर्च २ तो०, बड़ी इलायची १॥ माशा, सफेद ज़ीरा २ तो० बढ़िया दही आध पाव, हींग १ रत्ती। पहले धनिया, मिर्च, जीरा, तेजपात पोटली में बाँध पतीली में २ सेर पानी छोड़ मुँह ढाँप कर पकाओ। जब पानी लाल हो जाय तब उतार लो। फिर दूसरी देगची में १॥ पाव घी छोड़ बादाम, किशमिश और पिश्ता भून कर एक बर्तन में रख लो। फिर उसमें हींग छोड़ कर भून लो--जब हींग लाल हो जाय तब निकाल कर फेंक दो। अब उस घी में कतरा हुआ अदरख भूनो। लाल होने पर उसे निकाल लो। फिर केसर, मिर्च और काली मिर्च डाल कर भून लो। जब आधी भुन जाय और सब मसालों का एक रंग हो जाय--और खूब सुगन्ध आने लगे तब उसमें चावल-दाल छोड़ बराबर चलाते रहो।

जब भुन जाय तो थोड़ा-थोड़ा पानी उसी मसाले का डालते रहो। पलटा बराबर चलता रहे। आँच भी बहुत धीमी जलनी चाहिए। इस प्रकार जब खिचड़ी आधी गल जाय तब उसमें भुने हुए बादाम और पिस्ते छोड़ दो और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढक दो और उतार कर कोयलों पर रख दो। जब चावल-दाल भली भाँति खिल जायँ तब मेवा आदि डाल दो। पीछे जो घी बचे उसमें बचा हुआ गर्म मसाला डाल कर छोड़ दो। ऊपर से मिश्री पीस कर दही में मिला कर फेंट लो। और इसे भी उसी में डाल कर पतीली का मुँह बन्द कर दो। १५ मिनिट के बाद भोजन करो, अपूर्व स्वाद आएगा।

२—अच्छा नर्म कटहल १ सेर, बढ़िया चावल ½ सेर, धुली मूँग की दाल आधा सेर, घी १ सेर, अदरख का रस आध पाव, हल्दी २ तो०, धनिया पिसा २ तो०, कतरा हुआ अदरख १ तो०, नमक-मिर्च अन्दाज का, अमचूर आधी छ०, काली मिर्च ४ माशा लेकर पहिले कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े बना डालो और पानी में साधारण रीति से उबाल लो, इसके बाद उसे पानी से निकाल कर कपड़े में रख कस कर पानी निकाल डालो। फिर एक क़लई-दार या पत्थर के बर्तन में रख कर पिसी हल्दी, धनिया, मिर्च और अमचूर छोड़ खूब मसल डालो और १ बर्तन में रख लो। इसके बाद चावल-दाल घी में तल कर कटहल के टुकड़ों में मिला लो। ऊपर से पिसा नमक, दूध छोड़ मन्द अग्नि से पका एकाध बार चला दो। जब पानी जल जाय तब दम दो। जो घृत बचा है छोड़ दो और भीगा कपड़ा पतीली के मुह से बाँध दो तथा ढाँप दो। दो-चार अंगार ढकने पर भी रख दो। १५ मिनिट बाद उतार लो। यह बादशाही खिचड़ी है।

ताहरी—

बढ़िया चावल १ सेर, मूँग की मुँगोड़ी आध सेर, घी १ पाव,

धनिया, मिर्च, इलायची, जीरा, हल्दी, नमक, अदरक अन्दाज़ से। पहले मुँगोड़ी को घी में भूनो, फिर चावलों को, बाद को घी में हल्दी, मसाला छोड़ सब चीज़ डाल दो, १ पाव दही भी डाल दो। खूब भूनो, जब खुश्क हो जाय अन्दाज़ से पानी डाल दो। और एक बार भली भाँति चला कर मुँह ढक दो तथा मन्दाग्नि से पचाओ। जब चावल का पानी सूख जाय और कनी गलने को रहे तब अदरक और घी छोड़ दो तथा भली भाँति चला कर पतीली अंगारे पर रख कर दम दो। १५ मिनिट में ताहरी तैयार है। दही के साथ खाने में इसका स्वाद है।

ताहरी में आलू, गोभी, हरे चने, मटर आदि भी डालते हैं, उनसे भी इसका स्वाद बढ़ जाता है।

दलिया

गेहूँ का दलिया स्वादिष्ट, रुचिकर, पाचक और हल्का होता है। इसकी विधि यह है—कि सेर भर दलिए के लिए आध पाव घी, कढ़ाई में डालकर मन्दाग्नि से भूनो। जब बादामी रंगत हो जाय तब अन्दाज से पानी और चीनी छोड़ कर चलाती जाओ। जब गल जाय तब घी डाल कर दम से बना लो।

इसी भाँति नमकीन तथा मीठे दूसरे अन्नों के भी दलिए पकाए जाते हैं।

कढ़ी और रायते

कढ़ी जितनी पकेगी स्वादिष्ट होगी। यह चने के बेसन की, मटर की, मूँग की आदि कई प्रकार की बनती है।

बेसन आध सेर, खट्टा दही आध सेर, हींग २ रत्ती, जीरा

सफेद ६ माशा, नमक दो तो०, लाल मिर्च ६ माशा, हल्दी १ तो०, बेसन को दही में सान नमक, हल्दी डाल दो और खूब फेंटो। अब सरसों का तेल कढ़ाई में डाल कर, उसे छोंक दो। इच्छित पानी प्रथम ही मिला दो। पकौड़ी डालनी हो तो पकौड़ी भी डाल दो।

रायते के लिए बूँदी, घीया, बथुआ, कद्दू आदि चीज़ें चाहिए। दही का घोल बना अन्दाज से नमक-मिर्च डाल जिसका रायता बनाना हो उबाल कर डाल दो। इसमें भुना जीरा डालना खास जरूरी है।

रोटी

जिस अन्न की रोटी बनाई जाय वह अति उत्तम होना चाहिये यह सबसे महत्व पूर्ण बात है। दूसरी बात यह है कि अच्छी रोटी के लिये मोटा आटा ठीक होता है। महीन आटे की रोटी किसी काम की नहीं होती। तीसरी बात आटा गूँदने की है। आटा जितना ही अधिक गूँदा जायगा। रोटी उतनी ही मुलायम और मीठी होगी। यदि रोटी हाथ की बनानी हो तो आटा तनिक पतला रखना चाहिये। यदि वह चकला-बेलन से बनाई जाय तो कहीं मोटी कहीं पतली न हो, एक-सी हो। यदि रोटी एक-सी न होगी तो फूलेगी भी नहीं। रोटी खूब गर्म तवे पर छोड़ो और जब एक तरफ भली भाँति सिक जाय तब पल्टो, जब चित्ती पड़ जाँय तब अंगारे या चूल्हे के घपे में रख कर फुलाओ। रोटी न जलने पावे न कच्ची ही रहे। दोनों तरफ से बराबर सिके। वह जितनी मन्दाग्नि से सेकी जायगी उतनी ही स्वादिष्ट और मीठी बने। रोटी की तारीफ उसकी मुलामियत की है। यदि ठण्डे तवे पर रोटी सेकी जायगी तो वह चिम्मड़ बन जायगी। इस प्रकार चाहे भी जिस अन्न की रोटी बना सकते हैं।

मुसलमान लोग शीर माल नाम की रोटी बनाते हैं, उसकी विधि यह है—बढ़िया मैदा एक सेर; पिस्ते की हवाई कतरी हुई १ छ०, बादाम छिले कतरे १ पाव, चिलगोजे छिले १ पाव, किशमिश धुली आध पाव, नमक पिसा ६ माशा, खमीर १ छ० दूध १॥ सेर, घी आध सेर। पहले मैदा में नमक और खमीर मिला कर आध पाव घी छोड़ दोनों हाथों से खूब मसल कर एक दिल करो। और चीनी मिले गर्म दूध से सान बीस मिनट तक ढक कर रख दो इसके बाद मेवा मिला दो। अब रूई के गाले की भाँति मोटी रोटियाँ बना कर एक थाली में जरा-सा घी लगा कर रक्खो, जो रोटी थाली में रक्खी जाय उनमें दो-दो अंगुल का अन्तर बीच में रहे। ऊपर से पिश्ता, किशमिश उन पर चिपका दिया जाय। जब वह गुलाबी रंग की हो जाय तब ठण्डी करके खाय।

पकवान

पूरी—

पूरी बनाने में सेर पंसेरी के घी का खर्च है। मोयनदार में इससे दूना। परन्तु हलवाई अधपई सेर से ज्यादा खर्च नहीं करते। असल में घी का कम-ज्यादा खर्च होना आंच की कमी-ज्यादती पर निर्भर है। पूरी के लिए आटा कड़ा मलना चाहिये। पूरी का आटा जितना मला जायगा पूरी उतनी ही अच्छी बनेगी। पूरी खूब पतली तथा इकसार बेलनी चाहिये।

मोयनदार पूरी में १ छ० घी फी सेर के हिसाब से डालना चाहिये। प्रथम घी आटे में छोड़ सूखा ही मसल लो। पीछे अन्दाज़ से पानी डाल कड़ा मल लो। मोयन दार पूरी मन्दाग्नि से पकानी चाहिये। इसके सिवा बराबर एक-सी आंच देना पूरी के लिये अत्यावश्यक है।

कच्चे सिंघाड़े की पूरी—

कच्चे सिंघाड़ों को छील सिल पर बारीक पीस ले, जब पिट्ठी हो जाय तो उस में गेहूँ का आटा मिला सेक लो।

रामपूरी—

प्रथम एक छ० मैदे में तीन तोले दूध, डेढ़ तोला दही और छोटे बतासे मिलाकर नरम गूंध कर, किसी मिट्टी पत्थर या काठ के पात्र में धर दे, कुछ समय के अनन्तर जब खमीर हो उठे तब उसको एक सेर मैदा, दालचीनी तीन माशा, समुद्र फेन ६ माशा, नमक २ तोले, ३ छ० मोयन मिला, ३ तो० सौंफलोई से भीगा हुआ पानी डाल, मैदे को गूंधे, शीत काल में संपूर्ण दिन तथा गर्मी में केवल २ पहर तक रहने दे, फिर तीन तोले की बना, खस-खस या धुले तिली को दही में मिला उनके एक ओर लगा कर किसी पट्टे पर बेल-बेल कर सेकता जाय।

कचौरी—

पूरी से किसी कदर ढीला आटा गूंध कर लोई बनावे और दाल पीस कर उसमें नमक, हींग, सोंठ, बारीक पीस कर मिलाएं और लोई के भीतर उसको भर कर हथेली के बराबर पटा-बेलन से बढ़ा पूरी की भाँति सेक ले।

नगौरी-पूरी—

पाँच सेर मैदा में डेढ़ सेर घी, डेढ़ छटाँक नमक, एक छटाँक अजवाइन, डालकर गुनगुने पानी से माड़े और फिर पटे-बेलन से पूरी के समान बेल कर घृत में सेक ले।

खस्ता कचौरी—

पाँच सेर मैदा, सेर भर घी, आध सेर तेल, दो सेर गुन-

गुना पानी, ३ छटांक पिसा हुआ नमक, डाल कर मांडले। और सवा सेर उरद की पिट्ठी में एक-एक छटाँक धनिया, सोंठ, मिरच, एक-एक तोला ज़ीरा, लौंग, अच्छी तरह पीस कर डाले, फिर उस पिट्ठी को कढ़ाई में घी डाल खूब भूने। हींग का पानी लगाते हुए हथेली से चपटा कर कढ़ाई में छोड़ता जाय। जब सिक चुकें तो बाहर निकाल ले।

पूरन पूरी—

आध सेर अरहर की दाल उपयुक्त पानी में उबाल ले, जब गल जाए तो उतार पानी निचोड़ दे—हाथ से मथ कड़ाही में आध सेर चीनी, १ तोला सफेद इलायची, दो पैसे की किश-मिश डाल कर सब को उतार ले, फिर कचौरी की तरह भर कर सेक ले।

मीठी पूरी—

अधपई सेर के हिसाब से मोयन डाल लुचई बनाने योग्य मैदा गूंध अन्दाज से मिश्री और एक पाव पिश्ता, आध पाव बादाम, अदरक का रस दो तोला, दालचीनी और लौंग २ आना भर, पीस कर फिर कचौरी की भाँति इसे लोई में धर घी में उतार ले।

लुचई पूरी

मैदा की बनती है। मैदा को कड़ी सान सादी पूरी की भाँति बना लो।

परांवठे—

पूरी से कुछ नरम आटा माड़ कर लोई को बेल कर तवे पर डालती जाओ और उसके चारों तरफ घी डालो, जब दोनों ओर

से अच्छी तरह सिक जाय तो उतार लो, इस रीति से घी कम लगता है, उत्तम पराँवठे बनाने की रीति यह है कि सब से प्रथम आटे को दूध या मलाई डाल अच्छी तरह गूँध लो, फिर चकले पर बेल तवे पर छोड़ दो, घी लगाती जाओ, जब रंगत में लाली आजाए निकालती जाओ। फिर इसके स्वाद को देखिए। बड़े स्वादिष्ट होते हैं और शक्ति-वर्धक भी हैं।

बढ़िया पराँवठे—

१ सेर वर का पिसा आटा, १ सेर अरबी। अरबी को उबाल कर छील लो और पीतल की चलनी से दबा-दबा कर उसके छेदों से महीन-महीन निकाल लो। फिर आटे के साथ मिला कर गूँध लो। जब एकजान हो जाय तब ज़ीरा, अजवान, नमक मिला दो। और पराँवठे की भाँति बेलकर तवे पर डालो धीमी आंच से पकाओ, धीरे-धीरे घी का पुचाड़ा देते जाओ, ये अत्यन्त खस्ता बनते हैं। ये परांवठे इतने स्वादिष्ट और खस्ता बनेंगे कि पाव भर मोयन से भी नहीं बन सकते।

मिष्ठान्न

चाशनी—

जितनी खांड हो उससे आधा पानी डाल भट्टी के ऊपर कढ़ाई में चढ़ा दो और मुसद्दी (जो काठ की बनी होती है) से घोलो और आंच दो। जब उफान आने लगे तब मन पीछे २॥ सेर पानी खड़े हो कर ऊँचे से चारों ओर कढ़ाई में डाल दो। जब मैल फूल कर झाग बन जावे तब उसको पौना से उतार (जो लोहे का होता है) किसी बर्तन में रखती जाओ। जब सब मैल पौने से ले चुको तब एक मन में सवा सेर दूध और

ढाई सेर पानी मिला कर दो-तीन बार ऊँचे से उस कढ़ाई में छोड़ती रहो और मैल फिर पौने से उतार लो, फिर एक टोकरे या डलिया में स्वच्छ कपड़ा भिगो कर एक बड़े बर्तन के ऊपर टिकटी रख कर उस कढ़ाई के मीठे पानी को टोकरे में डोरी डाल-डाल कर छान लो इस छने हुए को वक्खर कहते हैं।

मोतीचूर—

इसको बूंदी और नुकती का भी लड्डू कहते हैं। इस के बनाने के लिए प्रथम चाशनी इस प्रकार बनावे कि उसके स्वच्छ पानी को कढ़ाई में चढ़ा कर भट्टी पर रक्खो जब उस में चमकदार बुलबुले उठने लगें तब उस में एक सींक से ले कर अंगूठे पर लगा पास की उंगली से देखो, जब छैः-सात तार मालूम पड़ें तब कढ़ाई उतार लो और मन भर के पीछे पाव भर बतासे मोड़ कर डालो फिर बूंदी डाल लड्डू बाँध लो।

अंगूरदाना अर्थात् बूंदी--

जब चाशनी बन जावे तब बेसन से ड्योढ़ा उत्तम घी ले कर स्वच्छ कढ़ाई में चढ़ा कर जब वह बोलने लगे तो एक बर्तन में बेसन को घोल पौने से कढ़ाई में नुकती छाँटती जाओ, जब सिकती सिकती कढ़ाई के ऊपर आ जाय तब पौने से उनको लौटो फिर निकाल-निकाल कर चाशनी में डाल एक कौंचे से भिगो-भिगो कर कढ़ाई के किनारों की ओर जमाती जाओ यदि बूंदी और दाना बनाना हो तो उनको निकाल कर इतर लगा दो और यदि लड्डू बनाना हो तो मेवा काट कर और बड़ी इलायची के दाने पीस कर उसमें मिला इच्छानुसार छोटे और बड़े लड्डू बना लो।

बेसन के लड्डू—

बेसन के बराबर घी ले कर कढ़ाई में चढ़ा दो और धीमी-धीमी आग से भूनो जब भुन जाय और कच्चा न रहे और न जलने पर आवे, उसको उतार ठंडा कर के सवाया ड्योढ़ा बूरा मिलावे और फिर बेसन को एक रस करके मेवा डाल लड्डू बांध ले।

मूँग वा उरद की पिठ्ठी के लड्डू—

दाल को पानी में भिगो कर खूब धो लो कि छिल्का न रहे उसकी महीन पिठ्ठी पीस, नुकती छांट लो और मोती चूर की भाँति बाँध लो।

सूजी वा मग़द का लड्डू—

सूजी के बराबर घी कढ़ाई में चढ़ा कर मन्दी-मन्दी आग से भूनो कौंचा से चलाती जाओ, जब उसका रंग बादाम का-सा हो जावे और सुगन्ध उठने लग जावे तब उतार कर ठण्डा कर ले और सवाया बूरा और मेवा डाल कर लड्डू बांध लो।

बरुते का लड्डू—

खिले हुए चनों के छिल्के उतार बहुत महीन पीस लो और धीमी-धीमी आँच से भून लो क्योंकि यह तनिक-सी तेज आँच में जल जाते हैं और बूरा मिला कर उसी प्रकार बांध लो।

चुटिये का लड्डू—

एक सेर मैदा में आध पाव घी डाल कर हाथ से मसल लो, और गुनगुने पानी से उसन कर छटाँक-छटाँक भर की मुठिया बना लो और घी में उतार लो और कूट छान कर कढ़ाई में बचा हुआ घी भी उसमें मिला दो और उसी के बराबर बूरा और मेवा वा कन्द डाल कर लड्डू बना लो।

चूरमे, तिल, गुड़धानी, मुरमुरे, फाफड़ा—

के लड्डू बनाना कुछ कठिन नहीं हैं। पूड़ी को मींड़ कर बूरा वा गुड़ मिलाकर बाँध लेते हैं। और अन्य चीज़ों के लिए गुड़ वा बूरे की चाशनी कर के इन्हें मिला कर बाँध लो, परन्तु चाशनी बनाने के समय यह देख लो कि डालने से जमती है या नहीं।

माल पुआ—

आधी छटाँक सौंफ, आध पाव पानी में भिगो दो। थोड़ी देर के पीछे स्वच्छ कर लो, फिर छान कर एक सेर आटे में आध सेर शर्बत खाँड या बताशे या मिश्री या गुड़ को छान कर डालो फिर सबको भले प्रकार मथो कि जिससे उनमें फेन उठ आवे। फिर कढ़ाई में घी डाल कर आँच दें, जब घी गर्म हो जावे, तब कटोरे में अर्थात् बेले में उस घुले हुए आटे को फैलाते हुए डाल उलट-पुलट कर खूब सेक लो. फिर पौने या छापा से निचोड़ कर निकाल कर रखती जाओ। ऐसे ही चीले बनते हैं।

जलेबी—

जब बनाना हो तो प्रथम खमीर बनाना चाहिए, जाड़ों में यह कई दिन में उठता है और गर्मियों में एक दिन में अर्थात् एक दिन पहले मैदा को मथ कर एक मिट्टी के बर्तन में रख दो, तो दूसरे दिन खमीर उठ आवेगा और अगर जाड़ों के दिन हों और शीघ्र बनाना हो तो गर्म पानी में वा धूप और भट्टी के पास रखने से शीघ्र उठ आता है। और सौंफ का पानी डालने से शीघ्र उठता है। सौंफ का पानी पकाने के लिए सौंफ को पच गुने पानी में औटावे।

चाशनी—

बनने की पहिचान यह है कि इसमें जब चार-पाँच तार देख पड़ें तब उतार कर रख लो, और जब बनाने बैठो तब ख़मीर को खूब फेंट लो और एक छोटी सी मलिया के पेंदे में कलम के बराबर मोटा छेद कर लो; घी को कढ़ाई में डाल भट्ठी पर चढ़ा दो, जब घी गर्म हो जावे तब उस मलिया में ख़मीर को भरो और छेद एक अंगुली से दाब लो फिर सीधे हाथ में उसको ले उँगली को हटा प्रत्येक जलेबी के लिए चार चक्कर दे कर कढ़ाई वा तई में जितना हो सके फेरो; फिर उस छेद को उसी उँगली से बन्द कर दो, जब वह सिक कर आ जावे तब बांस की आधी उँगली बराबर मोटी और हाथ भर लम्बी और सीधी लकड़ी से निकाल-निकाल कर चाशनी में डाल पौना या कलछी से बोड़-बोड़ कर अलग किसी थाल में रखती जाओ। चाशनी मैदा से दुगनी वा ढाई गुनी होनी चाहिए।

अमरती—

उरद की दाल को तीन पहर अच्छे प्रकार भिगो कर खूब धोओ, जिसमें छिलका न रहे, फिर उसको बीन कर बहुत महीन पीसो और एक कपड़ा बालिश्त भर लम्बा-चौड़ा ले कर उसके बीच में छेद कर उसको चारों तरफ से सींदो, फिर जितनी करनी हो उससे तिगुनी उपरोक्त प्रकार की चाशनी बना कर रख लो। इसके पीछे भट्टी पर घी को तई पर चढ़ाओ। और पिट्ठी को अच्छे प्रकार मथ-मथ कर या प्रथम ही से मथली हो, अथवा अन्य कोई पुरुष मथ-मथ कर देता जाय, घी खरा होने पर उस को उस छेद वाले कपड़े में रख कर सीधे हाथ में कपड़े को हाथ से दबा और फिरा कर एक छोटा-सा गोलाकार बनाओ। फिर गोले से दाहिनी तरफ से छोटे-छोटे से गोल खाने एक तरफ

बनाता जावे, इसी भाँति अमरती तोड़े फिर बाँस की सींक से उलट कर सेक ले और जलेबी की भाँति निकाल-निकाल कर चाशनी में डुबा अलग किसी थाल में रखता जाय।

पेड़ा—

ढाई सेर उत्तम खोया ले कर उसको धीमी-धीमी आंच से स्वच्छ कढ़ाई में भूने और सेर भर कन्द या शक्कर डाले, फिर थोड़ी देर चला कर उतार ले। जब ठण्डा हो जावे तो शक्कर मिला कर खूब मले और इलायची, पिस्ता, चिरोंजी, लौंग का चूरा डाल कर छोटी-छोटीसी आटे की तरह लोई ले हाथ या कढ़ाई में दबा कर चुनता जाए।

बर्फी—

गौ या भैंस का ताजा खोया ढाई सेर ले स्वच्छ कढ़ाई में धीमी धीमी आंच से भून ले। जब अच्छी तरह भुन जाय तो उतार कर अलग रख दे और जब थोड़ा गर्म रहे तो एक सेर कन्द डाले फिर खूब हाथ से मिला कर घी चुपड़ी हुई थाली में गुनगुना भर कर ऊपर से थोड़ा-सा कन्द, पिस्ता, चिरोंजी, इलायची बुरकावे और फिर दो घन्टे बाद चाकू या छुरी से तराश ले।

मलाई के लड्डू

गाय का या भैंस का उत्तम खोया ढाई सेर भून ले, फिर उतार कर अलग रख दे जब अच्छी तरह ठण्डा हो जावे तो डेढ़ सेर कन्द और दो बूंद केवड़ा या गुलाब का इतर डाल हाथ से मल, गोल लड्डू पैसे-पैसे भर के बाँध ले। और कन्द से ओढ़ कर रखता जावे।

कपूर कन्द—

उत्तम और ताजी राम तुरई ले चाकू से इतना छीले कि उसमें हरियाली न रहे फिर लोहे के पंजे से लच्छे उतार कर पानी में डालता जावे। चूना या फिटकरी के पानी में थोड़ी देर भिगोवे फिर अच्छे स्वच्छ पानी से साफ कर ले और कढ़ाई को स्वच्छ कर जलेबी की तरह चाशनी बना ले। फिर राम तुरई के लच्छों को निचोड़ कर चाशनी में डाले और जब डालने के पीछे जलेबी की तरह चाशनी हो जावे, तब उतार कर घी डाल खुरची से लोट-पोट कर सुखा ले तब हाथ में केवड़ा या गुलाब का इतर लगा, लच्छों को सुरझा-सुरझा कर किसी वर्तन में रखता जावे।

गुझिया—

प्रथम आटे की मोटी-मोटी पूरियाँ बना कर सेक ले, फिर उसको कूट-कूट कर धूप में सुखावे। तत्पश्चात् चलनी में छान कर जो टुकड़े रह जावें वह चक्की में पीस ले, फिर तीन सेर में सवा सेर खाँड मिला पूरी के आटे को महीन वस्त्र में छान कर परस्पर मिला दे; जितनी बड़ी बनाना हो उतनी बड़ी लोई काट कर पूड़ियां बेले, उनमें उनके योग्य गुली भर फिर हाथ से गोल बना कढ़ाई में घी डाल उत्तम प्रकार से सेक ले।

अदरसे—

सब से प्रथम ढाई सेर साठी या कोदों के चावलों को तीन दिन तक पानी में भिगावे, चौथे दिन मल कर साफ पानी से धो कर सुन्दर सफेद वस्त्र पर फैला कर हवा लगावे, जब शीतलता मिट जाए तो ऊखली मूसल से कूटना आरम्भ करदे, कूटते समय एक सेर खाँड मिला दे, तत्पश्चात् थोड़ी देर तक एक वर्तन

रख दे फिर कढ़ाई में घी डाल पुडों की तरह घी में डाल सम्यक् रूप से सेक ले।

नान खताई—

मैदा के बराबर घी और बूरा ले कर एक सेर के पीछे ३ माशा समुद्र फेन डाल, बिना पानी के माँड, आलू के समान मोटी मोटी तथा गोल लोई बनावे। फिर उसके दो भाग बराबर कर एक थाली में रख अंगारों से भड़कती हुई अंगीठी पर रख कर सेकती जाए। जब सिक जावे और बादाम की रंगत आ जाए तो उतार ले।

सट्टक—

लौंग, सोंठ, मिरच, पीपल, इनको पीस दही में मिला एक स्वच्छ वस्त्र से छान लो, ऊपर से अनार दाना और कपूर का चूरा बुरकावे। इसका नाम प्रमोदक सट्टक है।

फेनी—

स्वच्छ तथा उत्तम मैदा को मसल कर तेज घी में पकाओ फिर उसे खाँड की चाशनी में डालती जाओ। तब फेन के सदृश फेनी बनती है।

सोहन पपड़ी—

सेर भर मैदा को आध सेर घी में मध्यम आँच से भून कर उतार लो और दो सेर शक्कर की चाशनी बनाना आरम्भ कर दो जब चाशनी तैयार हो जाए तो तपेली या परात में डाल ठण्डा कर लो। फिर उसमें भुना हुआ मैदा डाल फुर्ती से मिला बेलन से बेलदो। इस प्रकार पपड़ी बनती है, इससे भी अधिक खस्ता अभीष्ट हो तो घृत की अधिकता कर दो।

गुलाब जामुन—

सेर भर खोये में पाव भर कच्ची मैदा मिला हाथ से जामुन के समान गोल या लम्बी बना स्वच्छ कड़ाही में सेको, तदनन्तर जलेबियों की चाशनी में डाल निकालती जाओ।

खुरमा अर्थात् बालूसाई

यह दो प्रकार की होती है, एक सादी दूसरी दही की, जिसको दही बड़ा भी कहते हैं। सादी सेर भर मैदा को आध सेर घी में मॉडे, और जितने पानी की आवश्यकता हो, उतना पानी भी डाल दो और दो पैसे भर लोई तोड़ तथा गोल कर हथेली पर रख दूसरी हथेली से दबाओ और बीच में से अंगूठे से दबा—कड़ाही में डाल धीमी-धीमी अग्नि से सेकना आरम्भ कर दो और चाशनी में डाल निकाल लो।

रसभरी अर्थात् रस गुल्ला—

मूंग की पीठी बना कूँडे में डाल अच्छी प्रकार मिलावे, यदि रंगत दार बनाना हो तो, केशर की रंगत देवे, गुल्ला बना जलेबी की भाँति चाशनी में डुबको दे।

दन्दान—

खाँड की सोहन पपड़ी की भाँति चाशनी बना एक परात में घी चुपड़ चाशनी को उसमें डालो तब इकट्ठा कर काली मिर्च मिला तुरन्त ही पट्टियों की तरह लम्बी-लम्बी खींच लो।

पेठे की मिठाई—

पक्का पुराना पेठा ले कर साफ छील टके-टके भर की कतलियां कर पानी में डालती जाओ फिर सोडा के (खाने का)

पानी से चार बार खूब धो कांटे से गोंद चाशनी में भिगो निकाल लो। और सुगन्धित करने के लिए केवड़ा को प्रयोग में लाओ।

मोहन भोग व हलुवा—

यह सूजी, गंगाफल, गाजर, आम, मलाई, हल्दी, चोबचीनी, सुपारी, छोहारा, केशर, आदि भिन्न-भिन्न तथा अनेक प्रकार की वस्तुओं का बनता है।

सूजी—

प्रथम सूजी के बराबर कढ़ाई में घी डाल सूजी को खूब भूनो, फिर सूजी से तिगुना खौलता हुआ, गरम पानी डालो, वा इतना ही दूध, ड्यौढा बूरा डाल अच्छी तरह हिलाती जाओ और अन्त में मेवा डाल नीचे उतार लो। इसी को मोहन भोग हलुआ कहते हैं।

गाजर—

मोटी-मोटी गाजर लेकर उसको छील बीच से लकड़ी निकाल, उबाल लो और घी में भून मीठा डाल खूब मिला कर उतार लो।

बादाम—

जितने बादामों का हलुआ बनाना हो उतनों को फोड़ पानी में भिगो दो, कुछ समय के अनन्तर पानी निकाल छील लो। और कूँडी या सिल पर बारीक पीस कढ़ाई में घी और चीनी सहित भून लो। अत्यन्त ही बल वर्द्धक है।

सुपारी का हलुआ

स्वच्छ कपूर पौने दो माशे, तज, पत्रज, नागकेशर, पीपल,

छोटी इलायची, नागरमोथा, प्रत्येक वस्तु साढ़े तीन-तीन माशे, जावित्री, वंशलोचन, काली मिर्च, तालीस पत्र, सफेद चन्दन, प्रत्येक पौने दो-दो माशे, जायफल सात माशे, सफेद जीरा चौदह माशे, अरण्डी की जड़, नीलोफर, कमलगट्टे की मींग, लौंग, पीपल, धनिया, बिनौले मींग, पीपल की जड़, प्रत्येक चौदह-चौदह माशे, शतावरी और सिंघाड़े पौने दो-दो तो०, बड़ी इलायची दो तो०, चिरौंजी, बादाम की मींग दो-दो तो०, पिश्ता, मिर्च काली दो तो०, दक्षिणी सुपारी चौदह तो०, इन उपरोक्त औषधियों को जो कूटने तथा पीसने योग्य हों उनको अच्छी तरह कूट-पीस कर तथा मेवादिकों को पत्थर या सिल पर पीस लो। अनन्तर, सुपारियों के टुकड़े कर पाँच सेर गाय या भैंस के दूध में जोश दें। जब संपूर्ण दूध को पी जाएँ तो सुखा, कूट, पीस, छान पृथक् रख दो, फिर मिश्री आध सेर, शतावरी का रस एक सेर, गौ का या भैंस का दूध ४ सेर, सफेद चीनी सात सेर, इन सब को मिला चाशनी बनाओ फिर आध सेर गाय के घी में पीसी हुई दवाइयों और उन सुपारियों को भून चाशनी में डाल हलुआ बना लो। यह हलुआ स्त्री-पुरुष दोनों के लिए अत्यन्त पुष्टि कारी और पुत्र देने वाला है।

छुहारा—

गुठली रहित आध सेर छुहारों को ले एक रात पानी में भिगो रक्खे, प्रात निकाल कर बारीक कूट ले, एवं एक सेर गौ के घी में उतना ही आटा भून, एक सेर मिश्री में पानी डाल छुहारों को पकावे, फिर भुना हुआ आटा डाल उतार ले। शक्ति अनुसार मेवा भी डाले।

केशर का हलुआ—

आध सेर गौ के घृत में गेहूँ के एक सेर आटे को भूने, फिर

आध सेर मिश्री में सेर भर पानी, पाव भर शहद, मिला के पकावे, तत्पश्चात् उसमें मैदा को मिला कर हलुआ की न्याई बनाये। फिर केशर तीन माशे, ख्यारैन, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी चिलगोजा आदि भी मिलावे।

दूध की नमश

चार सेर दूध इतना औटाया जाए कि लगभग आधा रह जाए। औटाते समय सावधान रहे कि उसमें मलाई न आने पावे, इस प्रकार जब दूध आधे के लगभग रह जाए तो नीचे उतार वस्त्र से ढाँप रात भर शीतल स्थान पर रक्खे, प्रातः आध सेर मिश्री, तीन तो० समुद्र झाग बारीक-से-बारीक पीस कर आध पाव केवड़ा, या गुलाब उस दूध में मिलाओ, पुनः इन सब को रई से मथने से जो झाग निकले उसे एक पात्र में इकट्ठा करती जाओ, इसी झाग को मश कहते हैं। बहुत स्वादिष्ट होती है।

कुलफी का बरफ—

मोमबत्ती के साँचे के समान एक ओर से बन्द और दूसरी ओर से खुली एक नली हो, उसमें गर्म-गर्म दूध डाल, फिर उसमें नींबू का रस और चीनी डाल कर मुँह बन्द कर दो, उन कुलफियों को एक हाँडी में डाल, ऊपरी भाग में नमक और बरफ डाल दो, उसकी प्रबल शीतता से दूध जम जायगा, इसी को कुलफी कहते हैं।

नमकीन

नाशते आदि के लिए बहुधा नमकीन बनाये जाते हैं, उनकी विधि भी हम संक्षेप में यहाँ लिखते हैं—इस काम के लिये

मैदा, घी, आटा, बेसन, सूजी, चीनी, गुड़, मसाला सब ताजा होना चाहिए। मोयन या खमीर जो दिया जाय उत्तम हो। क्योंकि ये चीजें एक दिन बना कर कई दिन तक खाई जाती हैं। दूसरी बात यह है कि आटा आदि भली भांति मसल लिया जाय। जितना ज्यादा मला जायगा, चीज़ उत्तम बनेगी। तीसरी बात यह है कि आँच अच्छी लगे।

सादी नमकीन—

अच्छा और ताज़ा पिसा गेहूँ का आटा १ सेर, घी पाव भर, नमक १ तो० ८ माशे, मंगरीला १ तो०, सफेद जीरा ६ माशे लेकर पहिले आटे में सब घी छोड़ कर मसल डाले, पीछे पिसा नमक, मंगरीला और जीरा मिला दे। अनन्तर गुनगुने पानी से आटा अत्यन्त कड़ा कर ले, अब दो-दो रुपये भर की लोई बना चकला बेलन से सब आटे की टिकियाँ बना कड़ाही में घी डाल सेक लो। बस यही सादी नमकीन बन गई, इसे सादी टिकियाँ भी कहते हैं।

नमकीन सेव—

मैदा १ सेर, घी १ पाव, नमक १॥ तो०, मंगरीला १ छ०, दही का पानी १ सेर, लेकर प्रथम मैदा को घी में मसल दही के पानी में मांड लो पीछे नमक और मंगरीला मिला लो। चकले पर बेल चाकू से छोटी-छोटी कतरें काट लो और घी में तल भोजन के काम लाओ।

बेसनी—

चने का बेसन १ सेर, घी १ छटांक, नमक २ तो०, सफेद जीरा १ तो०, सबको मिला अच्छी तरह मांड लो फिर पूरी की भाँति घी में तल दो।

नमकीन बुंदियाँ—

एक सेर बेसन में २ तो० नमक और १ तो० लाल मिर्च पीस कर मिला लो और पकौड़ी के बेसन की तरह खूब पतला फेंट डालो, पीछे कढ़ाई में घी दे कर पौने को उसी चौखटे पर रक्खे बाद में पतला बेसन छोड़ती जाओ और एक हाथ से पौने को पटके, बूंदियाँ झड़ जायँगी। बाद में तल कर निकाल लो।

दालमोठ—

१ सेर दालमोठ के लिए, नमक तीन तो०, काली मिर्च आधी छटांक, लाल मिर्च दो तो०, सफेद जीरा डेढ़ तो०, स्याह जीरा एक तो०, राई आधी छ०, हींग चार रत्ती और अमचूर १॥ छटांक ले कर इन सब को पीस दाल अथवा चना भाड़ में भुना उसमें सब मसाला छोड़ दे, दाल या चबेना स्वाद में अपूर्व हो जायगा।

मैदा—

को जिस प्रकार रँग बनाते हैं उस विधि को नीचे लिखते हैं-

बादामी रंग—

नींबू के रस में केशर पीस कर मैदा में मिलाने से बादामी रंगत होगी।

लाल रंग—

कई चीज़ों से बनाया जाता है; लाल रंग के साग को आध सेर ले कर पीस डाले। पीछे घी में उस टिकिया को भून ले। उसमें मैदा पकाने से लाल रंग होगा या लटकन के फूल को घी में पकाने से लाल रंग होगा।

हरा रंग—

सोवा के साग के रस में मैदा सानने से हरा रंग होगा। पोदीने के रस से भी हरा रंग होगा। पालक के साग की टिकिया घी में भून कर भी हरा रंग बनाया जाता है।

सुरमई रंग—

सुपारी जला कर उस में बराबर की केशर मिला कर रंगने से सुरमई रंग होगा।

ऊदा रंग—

अनार दाना के गर्म किए अर्क़ में लोहा लाल कर के बुझा ले और उस से मैदा सान ले, बस ऊदा रंग हो जाएगा।

स्याह रंग—

सुपारी जला कर मिलाने से स्याह रंगत होगी।

पीला रंग—

केशर को पानी में पीस कर मिलाने से पीला रंग होगा।

गुलाबी रंग—

केशर में सिंगरफ मिला कर रंगने से गुलाबी रंगत होगी।

नमकीन शकरपारे—

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर दो तोले पिसा नमक एक तो० अजवायन और एक तो० मंगरीला डाल कर कड़ा सान डाले। पीछे बेल कर, चाकू से चौकोने शकर पारे काट घी में भून ले।

अदरक की मट्ठी—

एक पाव उड़द के आटे में पाव भर घी मिला कर मसल डाले। पीछे १ छटाँक अदरक का रस मिला कर फेंटे, फिर मैदा में मिला कर फेंटे और २ तो० नमक, १ तो० दरकचरी काली मिर्च मिला कड़ा गून्द ले, टिक्कियें बना तल ले।

कचरी—

कचरी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है, इस के खाने से मन में अधिक प्रसन्नता होती है। उस की विधि यों है—प्रथम कचरियों को भून ले, जब भूनते-भूनते फूल जाँय तो नमक, मिर्च और अमचूर अथवादाल मोठ डाल उतार भोजन के काम में लाए।

आलू के समोसे—

समोसे भी अनेक चीज़ों के बनते हैं, जैसे आलू, मूँग की दाल, चना, मटर इत्यादि वस्तुओं से बनाए जाते हैं। विधि—एक सेर मैदा ले कर उस में ३ छटाँक घी का मोयन दे, पीछे १ तो० नमक, दो तो० नींबू का रस और १ तो० अदरक का रस डाल पानी के सहारे एक गीले कपड़े के नीचे दबा कर रक्खो, फिर मोटे आलू उबाल हाथों से चूरा कर हींग, जीरा और लाल-मिर्च अलघी में भून ले। फिर मैदा की लोइयाँ बेल उस में भरता जाय और घी में तल-तल कर निकाल ले।

पापड़—

उड़द, मूँग या चने की दाल में से जिस के पापड़ बनाने हों, उसको महीन पीस ले, उसके बाद १ सेर दाल में १ छटाँक लोटन सज्जी, छटाँक भर साँभर नमक, २ तो० जीरा सफेद,

आधी छटाँक काली मिर्च और २ रत्ती हींग को मिला कर दूध या दही के पानी में सान ले। यह आटा खूब कड़ा होना चाहिए। तब लोइयें काट चकले पर पतले-पतले बेल, पापड़ बनाए और समय-समय पर काम में लाए।

शाही शकरपारे—

बढ़िया मैदा आध सेर, उड़द का आटा एक पाव, चावल का आटा १ पाव, पिसा बादाम आध पाव, हींग २ रत्ती, स्याह मिर्च ३ माशे, घी आध सेर, नमक १ तो०, मंगरीला १ तो०, जीरा १ तो० और अदरक १ तो० ले कर पहिले उड़द के आटे में आध पाव घी का मोयन दे कर हींग मिला दें और पानी में कड़ा सान कर मसल डाले। पीछे उसकी छोटी-छोटी सात पूरी बना कर रक्खे। अब चावल के आटे में घी का मोयन दे कर, अदरक का रस, गोल मिर्च का चूर्ण, आधा पिसा नमक मिला, पानी से कड़ा सान डाले। और पूरी बनाले। मैदा में फिर तीन छटांक घी का मोयन दे, शेष नमक मिला दे। अब मैदा की एक मोटी पूरी को चकले पर रख, उसके ऊपर क्रमशः उड़द की और चावल की रख ऊपर से खूब अच्छी तरह बेल डालो, शकरपारे काट पूरी की तरह तल लो।

मट्ठी बनाना—

उक्त विधि से एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर मसल डाले, और २ तो० पिसा नमक मिला कर पानी से कड़ा सान कर रख ले। फिर पेड़ा बना और बेल कर तलता जाय।

अचार

अचार नाना प्रकार के फल, मूल और कन्द आदि की पाक

प्रणाली द्वारा तैयार किए जाते हैं। जैसे—तेल का, तेल पानी का, राई के पानी का, सिर के का, एव नमक आदि का। अचार दो प्रकार से बनते हैं—एक मीठा, दूसरा नमकीन, इन दो प्रकार से अचार बनाने की विधि नीचे दी जाती है।

आम-पानी का अचार—

पानी का अचार भी अधिक स्वादिष्ट होता है; उस में सफ़ाई की अधिक आवश्यकता होती है अच्छे कच्चे आम चीर तोल ले और उबाल कर उसमें १६ वां हिस्सा (अर्थात सेर में छटांक) राई, एक तो० हल्दी, एक तो० लाल मिर्च और दो तो० नमक इनको पीस और पानी में घोल आमों में डाल दो। मुंह बन्द कर चार दिन तक धूप में रक्खो। इसके बाद राई के बराबर सरसों का तेल छोड़ दो और आठ दिन के अनन्तर खाने के उपयोग में लाओ। यह अचार १२ दिन से अधिक नहीं ठहरता।

दूसरी विधि—

इस विधि में मुख्य मसाला तेल है, जितना ही उत्तम और ज्यादा तेल होगा, उतना ही अचार अधिक दिन तक ठहरेगा। अच्छे उत्तम आम ले कर २४ घन्टे पानी में भिगो दो, फिर निकाल सरोते से चार फाँक कर काट लो, वह फाँके परस्पर जुड़ी रहें। इसके बाद मेथी १ सेर, पिसी हल्दी ३ छटांक, सौंफ सवा पाव और नमक आमों से चौथाई भाग के समान लेना चाहिए। और कच्चे चने आध पाव। इन सब मसालों को पीस आमों में भर तागों से बाँध अमृतबान में डाल ऊपर से स्वच्छ सरसों का तेल डाल दो जो उनसे ४ अंगुल ऊंचाई तक ऊपर रहे। यह तीन सप्ताह तक खाने योग्य हो जाता है।

मीठा अचार—

अच्छे गद्दर आमों को ले कर छील डाले और उनकी फांकें कर गुठली निकाल दे, फिर राई एक छटांक, सौंफ १ पाव, मेथी आध पाव, सफेद ज़ीरा एक छटांक, स्याह जीरा डेढ़ छटांक, हल्दी आध पाव, गोल मिर्च १ छटांक, लाल मिर्च आध पाव, धनियां एक छटांक, नमक पांचवां हिस्सा, अच्छी हींग तीन माशे (घी में भून ले) इसके बाद आमों में डाल कर चार या पांच दिन धूप में रक्खे, फिर आमों से दुगनी गुड़ की चाशनी डाल दे।

करेला—

अच्छे नरम और छोटे करेले पाँच सेर लेकर उसके ऊपर के हरे छिलके चाकू से उतार दे, उपरांत नौ माशे नमक, ६ माशे हल्दी, पीस करेलों पर मसल एक ओर रख दे, जब पानी नितर जाये तो, हींग ६ माशे, स्याह जीरा ६ माशे, सफेद जीरा एक तो०, लौंग एक तोला, इलायची दो तोला, दालचीनी छै माशे, धनियां आधी छटांक, मेथी आधी छ०, मंगरीला दो तो०, सौंफ आधी छ०, जावित्री ६ माशे, शीतल चीनी ६ माशे, पीपल १ तो०, काली मिर्च आधी छटांक, सांभर नमक एक पाव, मिश्री पांच तोले, इन मसालों को तेल में भून करेलों में भर मर्तबान में भर दो, फिर आध सेर निम्बू का रस डाल दो, ३ दिन पड़ा रहने दो, अनन्तर उसमें तेल डालो। यह पित्त को शान्त करता और चित्त को प्रसन्न करता है।

किशमिश—

किशमिश एक सेर, अंगूर का सिरका चार सेर, पिसी काली मिर्च एक छटांक, सफेद जीरा दो तोला, स्याह जीरा

तीन तो०, सेंधा नमक ३ छटांक, इलायची का चूर्ण १ छटांक और अद्रक एक पाव ले कर पहिले सिरका ले कर चूल्हे पर गर्म करे, जब खौलने लगे तो नमक, अद्रक, किशमिश छोड़ दे। जब तीन सेर सिरका जल जाये। तो सब मसाला छोड़ नीचे उतार लो। और अमृतवान में भर लो। हाजमेदार होता है।

निम्बू—

अगहनी निम्बू ले कर २ घण्टे पानी में भिगो चाकू से चार-चार फाड़ियों में काटे, फिर खारी नमक, काला नमक, साम्हर नमक १-१ छटांक, सेंधा नमक पाव भर, सोंठ, मिर्च, पीपल एक-एक छटांक, धनिया आध पाव, सफेद जीरा एक छटांक, लौंग एक तो०, स्याह जीरा १॥ तो०, जवाखार १ छटांक और सुहागा १ तो० ले पीसो सब मसाला निबुओं में भर बाँध दो और चीनी के बर्तन में डाल निम्बुओं का इतना रस डाल दो कि वह डूब जाए।

आक—

का अचार भी अत्यन्त गुणकारी बनता है, यह अचार मुख रोचक होने के अतिरिक्त पेट की समस्त व्याधिओं को दूर करता है। विधि-अध पके आक के पत्ते पाव भर ले खौलते हुए पानी में छोड़ दे। १५ मिनट बाद निकाल, सौंफ, धनिया, सोंठ बारह-बारह तो०, हींग १ तो०, बड़ी इलायची ६ तोले, स्याह जीरा-२ तो०, सफेद जीरा २ तोले, दालचीनी ६ तो०, काली मिर्च १० तोले, पीपल ३ तोले, लौंग एक तो०, सूखा पोदीना २ तो०, जायफल ४ तो०, जावित्री ४ माशे, जवाखार चार माशे और सैन्धा नमक १ तो० पीस कर उन पत्तों पर छिड़क दे। फिर ऊपर-नीचे जोड़ चीनी के बर्तन में रख ऊपर से आध सेर नीबू का रस छोड़ दे, १० दिन में तैयार होंगे।

मुरब्बा

जैसे अचार कई तरह का बनाया जाता है, उसी प्रकार मुरब्बा भी कितने ही फलों का बनाया जाता है। विशेषतः फल अपनी प्रकृति के अनुसार गुण देता हुआ दिल और दिमाग को शक्ति दे, नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है।

अनन्नास—

अनन्नास को छील उसकी आंखें निकाल डाले फिर एक रुपये भर चूना और नमक मिला कर अनन्नास में अच्छी तरह से मल डाले, जब पानी निकल जाए तो कांटे से गोद कर टुकड़े कर ले। यदि टुकड़े एक सेर हों तो ढाई सेर चीनी की चाशनी बना उस में डाल दो, निम्बू का रस डाल पकाए। जब टुकड़े अच्छी प्रकार से गल जाएं और चाशनी गाढ़ी हो जाए तब उसे ठण्डा कर अमृतबान में भर दे। समय पर कार्य में लाए।

आम—

अच्छे गद्दर आम, जिन में रेशा न हो, दो सेर ले कर चाकू से ऐसा छीले कि उन पर हरा छिल्का जरा भी न रहने पाए। बाद में गूदा निकाल कांटे कस से गोद, जर्जर कर डाले, फिर आध पाव चूने के पानी में भिगो कर कुछ देर रख दे, फिर, निकाल कर आध पाव मिश्री और एक सेर पानी में डाल उबाल ले। उबल जाएं तो निकाल कर पांच सेर चीनी की चाशनी में पका कर, एक तो० गुजराती इलायची, ६ माशे काली मिर्च और ४ माशा केशर, थोड़े से दूध में घोट कर उस में छोड़ दे। ठण्डा कर काम में लाए।

आंवला—

आंवले का मुरब्बा तभी अच्छा बनता है, जब कि वे अच्छी

तरह पके हों, विशेष कर फाल्गुन-चैत में। इसी ऋतु में होते हैं, ५ सेर आंवले ले तीन दिन तक पानी में भिगो दे। फिर कांटे से गोद चूने के पानी में तीन दिन तक भिगो दे। फिर साफ पानी से धो कर आध पाव मिश्री तथा १॥ सेर पानी में डाल जोश दे। फिर कपड़े पर फैला कर फरेरा कर ले। फरेरा होने पर–सेर पीछे ढाई सेर चीनी के हिसाब से चाशनी बना उसमें आंवले डाल पकाए, जब गल जाय तब उसमें ६ माशे काली मिर्च, १॥ मा० केशर और एक तो० इलायची पीस कर मिला दे। यह अत्यन्त गुणकारी है।

कमरख—

पके कमरख १ सेर, चीनी २॥ सेर, दही मीठा १ पाव, लाहौरी नमक १ पाव और कागजी नीबू एक नग। पहिले कमरख को कांटों से गोद कर हांडी में भर ऊपर से नमक डाल , और हांडी को जोर से हिला दे। जो पानी उसमें से निकले उसे निकाल कर फेंक दे। फिर १ तो० चूने के पानी में कमरख को थोडी देर हिलाता रहे। फिर उस पानी को फेंक दही के पानी में आधा घण्टा हिलावे। तब आध पाव मिश्री उस पानी में मिला कर कमरख को हल्की उबाल दे। और निचोड़ कर कपड़े पर फैला कर फरेरा कर ले। फिर एकतारी चाशनी चीनी की कर के उसमें कमरख को छोड़ कर पकाए। जब कमरख अच्छी तरह गल जाय तब नीबू काट कर छोड़ दे। पीछे इलायची छोटी १ तो०, केशर २ माशे, गुलाब जल २ तोले, सब को एक में मिला कर ठण्डा कर अमृतबान में भर ले।

जमींकन्द—

जमींकन्द पुराना, जो सड़ा-गला न हो एक सेर, चीनी ३ सेर, छोटी इलायची १ तो०, गोल मिर्च आठ माशे, केशर २ माशे,

गुलाब जल दो तो०, नमक १ तो०, हल्दी ४ माशे, सरसों का तेल १ छटाँक और घी पाव भर ले कर हाथों में तेल लगा जमींकन्द को छील डाले, उपरांत टुकड़े कर नमक, हल्दी में लपेट कर रख दो। जो विषैला पानी निकले उसे फेंक दो। इसी प्रकार तीन बार करो। फिर पकने को अग्नि पर चढ़ा दो और उस में नींबू का रस डाल दो। पानी जब वहीं सूख जाय तो घी डाल तल लो, फिर उक्त चीनी की चाशनी डाल गाढ़ी होने पर, इलायची, काली मिर्च, केशर को गुलाब जल में पीस कर कढ़ाई में डाल नीचे उतार लो।

जमींकन्द का मुरब्बा बवासीर वालों को अति लाभ दायक है।

गाजर--

अच्छी मोटी-मोटी गाजर ले कर ऊपर से छील काँटे से गोड लो, पीछे पानी में उबाल—दो सेर चीनी की चाशनी में पकाए। पकाते समय एक नींबू का रस डाल दो। और बर्तन में भर लो।

नींबू—

नींबू ले कर झामे पर रगड़ काँटे से गोड़, मिट्टी की हाँडी में डाल पानी भर कर १ तो० खड़िया मिट्टी, और बिना पिसा पत्थर का चूना १ तो० डाल नीबुओं को पकाए। दो-चार उबाल आने पर चख कर देखे कि खटाई गई है या नहीं, जब चली जाय तो निचोड़, २॥ सेर चीनी की चाशनी में भर कर पकाए। जब गाढ़ी हो तो उतार किसी चीनी के बर्तन में भर दो। यह मस्तिष्क में शक्ति उत्पन्न करता है।

पेठा--

पेठे के मुरब्बे के लिये, पेठा तीन वर्ष का पुराना होना

चाहिये। पेठा ले उसे छील डालो और भीतर का नर्म गूदा तथा बीजों को निकाल पानी निचोड़ ले और उस पेठे को इसी पानी में उबाल लो। उबलने पर घी में भून—२ सेर चीनी की चाशनी में पकाए। जब तैयार हो जाय तो बर्तन में डाल लो। यह बहुत गुणकारी है।

सुपारी—

सुपारी १ सेर, पत्थर का चूना १ छटाँक, सुहागा १ तो०, चीनी २ सेर, इलायची, केशर और स्याह मिर्च अन्दाज़ से लो। हरी-ताजी सुपारी ले चाकू से छील लो। इसके बाद—५ सेर सुहागा और आधी छटॉक चूना घोल कर चूल्हे पर छोड़ दो। एक उफान आने पर नीचे उतार २४ घण्टे वैसा ही पड़े रहने दो। काँटे से गोड दो। फिर ७ सेर पानी में आधी छटाँक चूना डाल ३ पहर तक धीमी आँच से पकाओ। पक चुकने के बाद उक्त चीनी की चाशनी में पकाओ। ऊपर से एक कागजी नींबू निचोड़ दो। जब रस ठीक हो जाय तो—इलायची, काली मिर्च, केशर-गुलाब के जल में हल कर मिला दो। यह मुरब्बा अत्यन्त बल-वीर्य वर्धक है। इसके ऊपर दूध पीने से वीर्य की वृद्धि होती है।

चाय पानी

नाश्ते के साथ चाय पीने का भी रिवाज है। यद्यपि चाय में कई प्रकार के विष हैं और उसका पीना हानिकर है फिर भी घर में उस के बनाने का अवसर आ ही जाता है। इसलिये यहाँ चाय आदि बनाने की भी विधि लिखते हैं।

प्रथम अदहन के लिए साफ़ पानी तैयार कर रखो, फिर

चीनी मिट्टी का ढकनेदार बर्तन ले उसे ज़रा गर्म कर उसके मुख पर तारों की छलनी रख उसमें चाय डाल दो। ऊपर से गर्म पानी छोड़ दो। और तुरन्त ढकना बन्द कर दो। अब उसमें यथा रुचि चीनी और शकर मिला कर काम में लो। चाय ठण्डी या बासी न पीनी चाहिए।

काफ़ी भी इसी भाँति बनती है। यह चाय से गर्म है और रगों में तेज़ी दिखलाती है। इसके बीज आते हैं। उन्हें कूट कर चूर्ण कर लो और घी में कल्हार कर तब उपयोग में लाओ। काफ़ी का चूर्ण बाज़ार में मिलता है। इसे दूध में डाल काढ़े की भाँति उबालना चाहिए। फिर शकर मिला कर पीना चाहिए।

रोगी का पथ्य

मण्ड, यवागू-लपसी—

घर में कभी-कभी रोगी के लिए पथ्य-पानी बनाने की भी जरूरत आ पड़ती है इसलिये हम यहाँ उसका विधान भी संक्षेप से लिखते हैं। चावल या जौ लेकर ज़रा कूट डालना चाहिये। जौ को भिगो कर कूट कर छिलका दूर कर के कूटना। इसमें १६ गुना पानी डाल कर खूब पक जाने पर माण्ड बनता है। ग्यारह गुने पानी में पकाने से यवागू या पेया बनती है। और नौ गुने पानी में पकाने से लपसी बनती है। पेया और लपसी छानी नहीं जाती।

खील का माण्ड—

ताज़ा खील थोड़े गर्म पानी में कुछ देर भिगो देना, फिर कपड़े में छान कर जो माण्ड जैसा पदार्थ निकले वह खील का माण्ड होगा।

बार्लि, अरारूट—

बार्लि और अरारूट प्रथम गर्म पानी में अच्छी तरह घोल लेना—फिर दूध और मिश्री मिला कर औटाना।

साबूदाना—

साबूदाना बनाने की भी यही रीति है पर उसे कुछ देर ठण्डे पानी में भिगो रखना आवश्यक है।

चावल का पथ्य—

पथ्य के लिये पांच गुने पानी में चावल सिजाना। खूब गल जाने पर माण्ड निकालना।

तरकारी—

तरकारी में थोड़ा घृत का बघार, जीरा, हल्दी और सैंधा नमक तथा पीछे ताज़ा कागज़ी नीबू डालना।

दाल का जूस—

मूंग और मसूर के जूस के लिये दाल अठारह गुने पानी में उबालना। नमक, मिर्च, मसाला कम डालना। दो तीन तेजपात, थोड़ी काली मिर्च और पिसा हुआ धनिया के सिवा कोई मसाला न डालना।

आटे की रोटी—

पहले एक घण्टे तक उपयुक्त पानी में भिगो रखना। फिर खूब मसल कर गोला बनाना। तथा बर्तन में पानी चूल्हे पर चढ़ा कर वह गोला १५-२० मि० तक उबाल कर बाहर निकालना। फिर उस गोले को अच्छी तरह मसल कर पतली रोटी बना कर सेक लेना। यह रोटी जल्दी हजम हो जाती है।

खिचड़ी—

दो भाग चावल और एक भाग मूंग की दाल मिला कर बारह भाग पानी में पकाए।

★ ★ ★

अध्याय छठा

कपड़ों की सम्हाल, धुलाई और रंगाई

भारतवर्ष में अंगरेज़ी राज्य के आने से प्रथम प्रायः सर्व साधारण मोटे खद्दर आदि स्वदेशी वस्त्रों का व्यवहार करते थे, धनिक मनुष्य यद्यपि बहुमूल्य वस्त्रों को धारण करते थे, तथापि भारत ही के अन्यान्य प्रांतों से बनाए हुओं का ही प्रयोग करते थे और उनसे व्यवसाय आदि के लिये दूरस्थ देशों से व्यापार करते और रुपया उपार्जन कर अपना सात्विक जीवन पालन करते थे: परन्तु जब से पश्चिमी सभ्यता का दौर-दौरा हुआ है प्रत्येक प्राणी के मन में नये फैशन के अनुसार ही वस्त्र पहनने की इच्छा उत्पन्न हो उठी। सादा जीवन तो कोई व्यतीत करना ही नहीं चाहता: भारत की दरिद्रता का यह एक मुख्य कारण है।

जब से स्त्रियों में जागृति हुई है, उनके कपड़ों का खर्चा बहुत ही बढ़ गया है। बीसियों बढ़िया घटिया साड़ियाँ ट्रंक में भरी रहने पर भी उनके मन में और भी नये-नये फैशन की

साड़ियाँ खरीदने की इच्छा-बनी रहती है। कन्याएँ सयानी होते ही वस्त्रों के चाव को मन में धारण कर लेती हैं। वास्तव में व्यर्थ कपड़ों का इतना जमघट एक भारी फजूलखर्ची और परले दर्जे की बुराई है। बढ़िया साड़ियाँ भी जी का जंजाल हैं। उनकी एक बार की धुलाई का खर्चा ही एक साधारण साड़ी के मूल्य के बराबर होता है। यदि साधारण खद्दर की या मिल की ही सुन्दर साड़ियाँ ली जाँय—जो सरलता से धुल सकें तो यह बहुत ही उत्तम बात है। आज कल बहुत सस्ती और बहुत सुन्दर सूती साड़ियाँ बाजार में आने लगी हैं। और यदि वे सुघड़ाई से पहनी जांय तो बढ़िया साड़ियों की तरफ मन ही न ललचे। इसके सिवाय सीधा-सादा स्वच्छ जीवन भी आत्मा को आनन्द और तृप्ति देने वाला है। उससे सदैव सन्तोष होता है। घर का रुपया बचता है।

यह समझना बिल्कुल भूल की बात है कि वस्त्रों से शरीर की शोभा बढ़ती है। यद्यपि एक अंश तक तो ऐसा है, परन्तु शरीर की वास्तविक शोभा अच्छे स्वास्थ्य से बढ़ती है। योरोप में कुछ समय पूर्व स्त्रियां भांति-भांति के वस्त्रों द्वारा अपने शरीर की शोभा बढ़ाया करती थीं—पर अब वे समझ पाई हैं कि शोभा की वृद्धि का उपाय तो तन्दुरुस्ती की रक्षा करना है जो व्यायाम और नियमित आहार-विहार से ही उत्पन्न हो सकती है।

कपड़ा वर्ष में २ या ३ बार इकट्ठा खरीद लेना चाहिए। इससे माल अच्छा और सस्ता मिल जाता है जो लोग फुटकर दूकानदारों से जब जी चाहे सस्ता माल खरीदा करते हैं वे सदा घाटे में रहते हैं।

यदि स्त्रियाँ यह नियम कर लें कि वे प्रति दिन आध पाव सूत कात लिया करें तो साल भर में इतना कात लेंगी कि गृहस्थ के कपड़ों का सारा खर्च निकाल कर कुछ बचा भी लेंगी और बचा हुआ रुपया अन्य कार्यों में काम आ जाएगा। बिछौना, रजाई, लहंगा, पाजामा, कोट भिन्न-भिन्न प्रकार के वस्त्र खद्दर से बन सकते हैं। खद्दर यहाँ की ही उपज है, शोभा भी अधिक देता है, अनेक प्रकार के रंग देने से वह अधिक चमक देता है। खर्च कम है और शोभा खूब है, स्वदेश का लाभ भी है, अपना भी लाभ है, धर्म की भी रक्षा होती है।

अब तो भारतवर्ष के प्रान्तों में ऊनी, रेशमी, टसरी, अनेक प्रकार के वस्त्र बनने लग गये हैं, जिससे धनाढ्य अपनी इच्छा--नुसार कुछ अधिक व्यय से भी खरीद कर पहिन और अपनी पुत्रियों तथा पुत्रों को भी पहिना सकते हैं, इससे अपने देश की कारीगरी और शिल्प तथा उनके कर्ताओं के उत्साह को द्विगुणित हुआ पा सकते हैं, यदि धनाढ्य स्त्रियाँ स्वयं चर्खा कात कर वस्त्रों की आवश्यकता पूरी करें तब तो कहना ही क्या है।

वस्त्र प्रायः तीन प्रकार के होते हैं—ऊनी, सूती और रेशमी। ऊन भेड़ों और ऊँटो के बालों की बनाई जाती है। ऊन के वस्त्र में यह गुण है कि इसमें गर्मी का कम प्रवेश होता है और इसके होते हुए शरीर की गर्मी नष्ट नहीं होती, यह हवा की नमी को चूस लेता है, तथा शरीर को उससे बचाता है। ऊनी वस्त्र शरीर से मिला रहे, तभी उस से यह लाभ होता है।

रेशम भी नमी को बहुत चूसता है। और अपने में गर्मी को बहुत प्रवेश कराता है इसीलिए शरीर की गर्मी को नष्ट करता है। इसमें बिजली का प्रवेश नहीं होता।

सूती वस्त्रों में मांडी दी जाती है जो आटा, चावल या चर्बी की होती है। मिल के कपड़ों में चर्बी की मांडी होती है। जिन में बहुत से रोग-जन्तु होने का भय है। इसलिए मिल के वस्त्रों को बिना अच्छी भांति धुलाए काम में लाना ठीक नहीं। सूती कपड़ों में सब से बड़ा गुण यह है कि वे आसानी से धुल सकते हैं, परन्तु वे नमी को कम चूसते हैं और इसीलिए शरीर की गर्मी को बहुत खर्च करते हैं।

वस्त्र के साथ उसके रंगों का भी स्वास्थ्य पर खासा प्रभाव पड़ता है, सफेद रंग सबसे कम गर्मी चूसता है। उसके बाद क्रम से पीला, लाल, हरा, नीला और काला रंग है। इसके सिवा रंगों में विष भी होता है। लाल रंग में रक्त पड़ता है। इससे चमड़ी को बहुत नुकसान होता है। इसलिए नीचे का वस्त्र तो सफेद ही रहना उत्तम है।

देश-काल की दृष्टि से मोटा खद्दर भारत के लिए प्रायः सब ऋतुओं के लिए उपयुक्त है। वह नमी को चूसता भी है। इसके सिवा सस्ता, सफेद और सरलता से धुलने वाला है।

प्रायः देखा जाता है कि लोग सब ऋतुओं में बहुत से वस्त्र लादे फिरा करते हैं। ऐसे मनुष्यों के फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। वस्त्र न ढीले हों न तङ्ग। प्रत्युत वे समान हों। बहुधा लोग गले के कालर, वास्कट, पाजामा बहुत तङ्ग पहनने के शौकीन होते हैं। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। वस्त्रों के विषय में इतनी बातें सोचनी चाहिए।

१—वे स्वच्छ हों। २—शरीर पर जचे हुए हों। ३—यथा सम्भव कम हों।

सदैव सिर को ठण्डा रखना और पैरों को गर्म रखना आव-

श्यक है। सर्दी में प्रायः सभी मोजा पहनते हैं। पर उन्हें स्वच्छ शायद ही कोई रखता होगा। जूते ज्यादा कस कर न पहने जायँ, जिस से पैर विकृत हो जाएँ, यह आवश्यक है कि मोजा २४ घण्टे पहनने के बाद में धो डाला जाय। भीतर की गंजी भी प्रति दिन धोना आवश्यक है।

कपड़े की सम्हाल

भिन्न-भिन्न प्रकार के कपड़ों की सम्हाल भिन्न-भिन्न प्रकार से करनी पड़ती है। फलालेन, वनात, कश्मीरा, सर्ज, कम्बल आदि ऊनी कपड़े जितने भी होते हैं, उनको उपयोग में लाने के पश्चात खूब अच्छी तरह किसी वस्त्र या बुरश से साफ कर देना चाहिए, जब धूल-गर्द आदि झाड़ दी जाय तो उनको खुली हवा या धूप में रख देना चाहिए जिससे उसके दुर्गन्धित परमाणु नष्ट हो जाएँ इसी भाँति रेशमी तथा सूती वस्त्रों को भी करना चाहिये, इन वस्त्रों को सन्दूक में या किसी गठरी में बाँध कर रखना अच्छा नहीं होता, एक तो उसमें वायु नहीं पहुँचती, जिस में कीड़ा लगने का भय रहता है, दूसरे—वस्त्रों को सीधा न रखने से उनकी तह टूट जाती है और उनमें शिकन पड़ जाती है, जिससे वस्त्र की शोभा मिट जाती है, अतः उन्हें आलमारी में रखना चाहिये जो इसी काम के लिये बनी हों। ऋतुओं के अनुसार वस्त्रों को स्वच्छ वायु और धूप दिखाते रहना चाहिये।

कपड़ों को कीड़ों से कैसे बचाया जाय—

शरद ऋतु के अनन्तर प्रायः गर्म कपड़े प्रयोग में नहीं लाए जाते: वह लगभग आठ महीने सन्दूकों में भर कर बिल्कुल असावधानी से रख दिये जाते हैं; जिस से उन में कीड़ों के उत्पन्न होने से उन बहुमूल्य वस्त्रों का सर्वथा नाश हो जाता है, वे

कौड़ी के काम के भी नहीं रहते, कपूर, पीसी हुई लौंग, नेफ्थलिन, चन्दन का बुरादा, सीडर की लकड़ी, फिटकरी का चूर्ण, सांप की केंचली, नीम और दोना मरुवा की पत्ती, काली मिर्च का चूर्ण, इत्यादि ऐसे पदार्थ हैं, जिनकी उग्र गन्ध से कपड़ों में कीड़े नहीं लगते। सफेद कपड़े की छोटी-छोटी थैलियाँ बना कर उन में उपर्युक्त चीजों में से एक चीज़ को भर दो और कपड़ों की तहों में रखते जाओ, जिससे कपड़ों में दुर्गन्ध उत्पन्न न होगी, दुर्गन्ध के न होने पर कीड़ा भी नहीं लगेगा: और वस्त्र भी सुरक्षित रह सकेंगे।

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहा कर सन्दूक के अन्दर कभी नहीं रखना चाहिये, परन्तु जहां तक हो सके बाहर ही रहने देना चाहिए, यदि आलमारी में बन्द कर के रखना हो तो उपयुक्त यत्न के साथ रखें।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त वस्त्रों को समय-समय पर हवा लगाते रहना भी अधिक आवश्यक है। सर्ज, कश्मीरा आदि ऊनी कपड़ों को धोबी से न धुलवा, घर मे धोना विशेष लाभ दायक होगा, क्योंकि उनके यहाँ धुलाने से वस्त्र शीघ्र ही गल जाते हैं। अतः घर में ही गर्म पानी में साबुन उबाल धोना ही पर्याप्त होगा।

कपड़े का धोना

कपड़े धोना प्रत्येक लड़की को भली भाँति सीखना चाहिए और निरालस्य होकर कपड़े धोने का अभ्यास भी करना चाहिए। धोबी कितना कष्ट देते हैं तथा धोबी पर कितना खर्च होता है यह सभी जानते हैं, फिर-धोबी लोग सब प्रकार के छूत के रोगियों के कपड़ों को एक साथ रख कर धोते हैं

जिसका फल यह होता है कि बहुत से रोग-जन्तु कपड़ों में मिल जाते हैं तथा रोग विस्तार पा जाता है। यह बात बहुत ज़रूरी है कि धोबी के यहां से आने पर कपड़ों को २-३ घण्टे तक धूप में डाल कर भली भांति सुखा लिया जाय। बहुधा धोबी कपड़ों को किराये पर दे देते हैं। या स्वयं पहनते हैं। इसलिए यदि साधारण नित्य के इस्तेमाल करने के कपड़ों को यदि घर में धो लिया जाय तो बहुत लाभ हो सकता है। यदि तुम स्वयं धोना जानती हो तो अपने नौकरों से भी आसानी से धुलवा सकती हो।

कपड़ा धोने में, पानी कितनी प्रकार का होता है और किस प्रकार के पानी में कपड़ा साफ हो जाता है; इस बात का ज्ञान होना जरूरी है, प्रायः देखा जाता है कि नदी या तालाब के पानी में धोया कपड़ा अधिक साफ होता है, कुएं के पानी में अधिक साफ नहीं होता, क्योंकि जमीन में बहते रहने के कारण पानी में प्रायः बहुत प्रकार के क्षार और खड़िया का अंश मिल जाता है, इसी कारण से उस पानी में अधिक साफ होते हैं। वर्षा का पानी भी सदैव अच्छा होता है। क्योंकि जमीन पर गिरने से नाना प्रकार के क्षार उस में मिल जाते हैं।

योरोप में कपड़े धोने के लिए बहुत-सी रासायनिक चीजों का प्रयोग किया जाता है। हमारे देश में साबुन का बहुधा प्रयोग होता है। बाजार में कपड़े धोने का साबुन प्रायः खराब और महँगा मिलता है। इसलिए हम साबुन बनाने का नुसखा यहां लिख देते हैं।

सोडा कासकारी १ पाव। तिल, सरसों, अरण्डी या गोले का तेल १ सेर। पहिले तेल को बर्तन में डाल कर सोडा मिला दो और लकड़ी के डन्डे से हिलाती जाओ। जब दोनों चीज एक दम मिल जांय तब जमने दो और छुरी से काट लो।

कपड़े पर साबुन लगा कर उसे धूप में डाल दो। गीला कपड़ा धूप में डालने से गर्म हो कर उसका मैल फूल जाएगा। फिर हल्के हाथ से पानी में कपड़े को मलने से सहज ही में मैल छूट जाता है। इस रीति से बहुत मेहनत भी न करनी होगी और कपड़ा जल्द ही साफ हो जायगा। पर यह ध्यान रक्खो कि कपड़ा धूप में सूख न जाय। यदि सूखने लगे तो उस पर पानी के छींटे देती रहो। यदि धूप में डालने का अवसर न हो तो कपड़े में साबुन लगा कर उसे गर्म पानी में डाल दो। यदि साबुन के साथ थोड़ा सोडा भी मिला लिया जाय तो अच्छा है।

धोबी लोग भाफ में कपड़ों को उबाल कर उसका मैल साफ करते हैं। इसे भट्टी चढ़ाना कहते हैं। एक बड़े से पतीले में बराबर ऊंचाई के ३ पत्थर रख उन पर बाँस की खपच्चियाँ सीधी-तिरछी रख पतीले में इतना पानी भरो कि तीनों पत्थर डूब जांय। इसके बाद कपड़ों को सोडे के पानी में भिगो तथा साधारण तया निचोड़ कर एक पटरे पर कपड़ा फैला कर हल्के हाथ से साबुन लगा दो। कपड़े पर जहाँ मैल अधिक हो वहाँ साबुन ज्यादा लगाने से कपड़े ठीक साफ होंगे। इसके बाद कपड़ों को निचोड़ कर पतीले में खपच्चियों के ऊपर इस प्रकार गोलाकार रक्खो कि पतीले के बीच में पोलाई बनी रहे। इसके बाद उन सब कपड़ों पर किसी बड़े कपड़े की तह रख कर पतीले को ढक्कन से बन्द कर दो। फिर उसके नीचे आग जला दो। ध्यान रक्खो कि कपड़े पतीले के पैंदी तक न पहुँचने पावें। नहीं तो जल जावेंगे। यदि १०–१२ कपड़ों की भट्टी हो तो १ घण्टे तक उन्हे पकने दो। इसके बाद उसे ठण्डा होने दो। फिर उन्हें हल्के हाथ से धो डालो। अभ्यास से भट्टी की यह क्रिया ठीक हो जाएगी और कपड़े खूब साफ धुलने लगेंगे।

धुले हुए कपड़ों को जहाँ तक हो खूब तेज़ धूप में सुखाओ इससे कपड़ों में चमक आजावेगी।

इस प्रकार कपड़ों के उबालने की क्रिया सिर्फ सफेद रंग के कपड़ों की होती है। रंगीन कपड़ों को भट्टी पर चढ़ाना ठीक नहीं। क्योंकि कच्चे रंग के कपड़ों का रंग फैल कर और कपड़ों को भी खराब करेगा। कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन या सोडा लगाने पर रंग छूटने लगता है। पर रंगीन कपड़ा यदि पक्का भी हो तो भी भट्टी पर नहीं चढ़ाना चाहिए। उन्हें सोडे-साबुन से ठण्डे पानी ही में धोना चाहिए। रंगीन कपड़ों को धो कर यदि अन्तिम पानी में एक चम्मच सिरका डाल दिया जाय और इस पानी में कपड़े को भली-भाँति भिगो कर निचोड़ लिया जाय तो रंग पर बहार आ जायगी। रंगीन कपड़े सदा छाया में सुखाने चाहिएँ। यदि सूती धोती में रंगीन रेशमी किनारी हो तो उसे दूसरे कपड़े में खूब कस कर बांध दो और तब भट्टी पर चढ़ाओ।

फलालेन के कपड़े को धोना—

फलालेन के कपड़ों को धोने में ३ बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है।

१—वे खाली पानी में न धोये जांय। २—उबाला हुआ साबुन का पानी, जिसमें कपड़ा धोना है न बहुत गर्म हो न ठण्डा। ३—जहां तक हो सके, कपड़े जल्द सुखा लिए जांय।

फलालेन जब धोना हो, तब दो टबों में साबुन का उबाला पानी तैयार रखो। पानी हाथ सहने योग्य गुनगुना हो। दूसरे टब में थोड़ी नील डाल दो। पहले फलालेन को सिर्फ साबुन के पानी में खूब धो लो। फिर दूसरे टब में डुबो-डुबो कर धोओ।

इसके बाद कपड़े को दबा-दबा कर निचोड़ लो। मरोड़ कर मत निचोड़ो। फिर हाथों से पकड़ कर कपड़े की शिकनें मिटाओ और उसे सूखने को डाल दो। जब थोड़ा गीला रहे फिर हाथों से पकड़ कर बल निकाल दो, फलालेन के कपड़े पर साबुन रगड़ कर कभी न लगाओ। ऐसा करने से उसके रोयें झड़ जाते हैं। इस कपड़े को सोडे से भी साफ़ न करो—इस से उसका रंग पीला पड़ जाता है।

फलालेन के प्रत्येक हिस्से को जल्दी-जल्दी धोना चाहिए, और प्रत्येक कपड़े को अलग-अलग धूप में या हवा में सुखा दो। हवा में सुखाना अच्छा है। बरसात में यदि किसी कमरे में सुखाना हो तो कमरे की हवा आग जला कर गर्म कर लो और कपड़े को जल्दी-जल्दी लौट लो। यदि फलालेन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो तो उसे तीन टबों में धोना चाहिए। परन्तु जहाँ तक संभव हो फलालेन के कपड़े को बहुत मैला होने के प्रथम ही धो डालना चाहिए। अधिक मैला होने से कपड़ा ख़राब हो जाता है।

फलालेन को धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने की तरकीब यह है कि तसले में पहिले साबुन को घुलने दो। फिर टब में पानी भर कर उस घुले हुए साबुन को मल दो। यदि कपड़े धोने से प्रथम साबुन का पानी ठण्डा हो जाय तो फिर और साबुन का पानी तसले में उबाल कर उस में मिला दो। बर्तन खूब साफ़ होना चाहिए।

काश्मीरी, मलीना, सर्ज आदि साफ करना—

इन कपड़ों को धोने से पहले ब्रुश से अच्छी तरह झाड़ लो। इसके बाद गर्म पानी में साबुन का फेन निकाल कर उसमें

कपड़ों को भिगो दो। इस पानी में यदि अमोनिया भी डाल दिया जाय तो सफाई बहुत अच्छी होगी। पानी में कपड़ों को डाल कर हाथ से अथवा ब्रश से मलने की आवश्यकता नहीं। क्योंकि इन कपड़ों को मलने से वे खराब हो जाते हैं। जब वे बड़ी देर तक भीगते रहेंगे तब अपना मैल आप ही छोड़ देंगे। जब मैल पानी में उतर आवे तब कपड़ों को पानी से निकाल कर नमक के पानी में डाल दो और हल्के हाथ से निचोड़ो। इन पर कभी साबुन न घिसो। सर्ज धोने के लिये और भी सावधानी की ज़रूरत है। इसके लिए ठण्डे पानी से साबुन का फेन निकालना चाहिए और उसमें सर्ज को बहुत थोड़ी देर भिगो कर फिर उसे तुरन्त गर्म पानी में डाल देना चाहिए। इसके बाद उसे निचोड़ कर छाया में सुखाना चाहिए।

कपड़ों से धब्बे साफ करने के उपाय

१—कपड़ेपर से लोहे के धब्बे साफ करने के लिए नींबू के रस में नमक मिला कर मलना चाहिये। चाय और कहवे के दाग सुहागे के पानी से दूर हो जाते हैं।

२—गरम सिरके से सफेदी अथवा चूने के धब्बे दूर किये जा सकते हैं।

३—यदि मलमल तथा बारीक कपड़ों पर घास के धब्बे लग जावें तो उनको बे किंग पाउडर से अच्छी तरह से रगड़ डालो, गरम पानी से धोने पर ठीक हो जायगा।

४—यदि कपड़ों पर वारनिश लग जाए तो वह अमोनिया और तारपीन में खूब साफ हो सकता है।

५—कपड़ों से फलों के धब्बे नींबू के रस और गर्म पानी से धोने से दूर हो सकते हैं।

६—दरी एवम् चटाई आदि पर पड़े हुए स्याही के धब्बे नमक मसलने पर दूर हो सकते हैं।

७—यदि ऊनी कपड़े पर तेल गिर जाय तो वह दही से बिल्कुल साफ हो सकता है।

८—साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना—

पानी में थोड़ा-सा सुहागा मिलाकर समुद्र फेन से धीरे-धीरे रगड़ो, सब धब्बे दूर हो जायँगे।

फीते और लैस साफ करना

रेशमी लैस या फीता यदि साड़ी आदि से बिना पृथक किये साफ़ करना हो तो इसका सर्वोत्तम उपाय यह है कि थोड़ी स्प्रिट एक बर्तन में डाल कर उसमें एक ब्रुश खूब भिगो लो और लैस पर, जब तक वह साफ न हो फेरते जाओ। इस बात का ध्यान रखो कि ब्रुश को बार-बार स्प्रिट में साफ़ करते जाना चाहिए। नहीं तो एक स्थान का मैल दूसरी जगह लग जायगा। धोने के पीछे हाथ से खींच कर सलवट मिटा दो।

रंगाई

प्रायः देखा गया है कि लोग विलायती रंगों को बहुतायत से सुविधा के कारण प्रयोग में लाते हैं। यह उनकी भूल है क्योंकि वह रुपया बाहर जाने की अपेक्षा भारत में ही रहे तो अधिक लाभ हो।

१—पीला या बसन्ती—

एक छटाँक हल्दी को पहिले अच्छी तरह पीस कर पानी

में छान लो, इसके बाद उसमें थोड़ा-सा फिटकरी का पानी मिलाओ फिर उसको अच्छी प्रकार भिगो निचोड़ लो।

२—हरा रंग पक्का—

नीले और पीले रंग के संयोग से हरा रंग होता है। अतः प्रथम कपड़े को पक्के नीले रंग में रंग लो, फिर औटाए हुए हल्दी के रंग में रंग लो। पीछे फिटकरी का डोब दे लो।

३—बैंगनी रंग पक्का—

पतंग का चूर्ण आध पाव, फिटकरी चौथाई छटाँक, पाँच सेर पानी में १५ मिनट उबाल लो। फिर सोडे के पानी में भिगो सुखा लो।

४—बादामी—

आधी छटाँक हीराकशीश को पांच सेर गर्म पानी में घोल कपड़े को भिगो दे, फिर निकाल चूने के पानी में अच्छी तरह भिगो लो, जब बादामी रंग चमकने लगे तो निकाल कर सुखा लो।

५—तोता पंखी—

पहिले कपड़े को हल्के नील में रंगो। फिर टेसू के फूल का रंग निकाल उसमें रंग, फिटकरी के पानी में से भिगो कर निकाल लो।

६—गुलाबी—

पाव भर मजीठ का चूर्ण और आधी छटाँक फिटकरी पाँच सेर पानी में डाल कर अग्नि पर पकाना चाहिए, और साबुन के पानी में भीगे हुए उस कपड़े को १५ मिनट इसमें भिगो निचोड़ दीजिए।

७—नारंगी—

हार सिंगार के फूलों को पानी में औटा कर उसमें कपड़ा रंग लो। फिर कुसुम तथा खटाई के पानी में रंग कर सुखा लो।

८—काही—

रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी में भिगो दो। प्रथम हल्के नील में रंग कपड़े को फिटकरी के पानी में डुबो सुखा लो।

९—सब्जकाही—

पहिले कपड़े को हल्दी के पानी में रंग दो और खूब पकाओ और फिटकरी के पानी में से निकाल सुखा लो।

१०—केसरिया—

प्रथम मजीठ को पानी में उबाल कर रंग निकाल लो, इसके बाद अनार के छिलके तथा हार सिंगार की डण्डी, को साथ साथ पानी में भिगो रंग निकाल लो, एवं उक्त तीनों को मिला कपड़ा रंग लो।

११—काक रेजी—

पतंग सवा पाव, महावर आध पाव, हिरमिजी और माजू फल, दोनों मिला कर तीन छटाँक, इन सब को दो सेर पानी में औटा कर छान लो और इसमें कपड़ा रंग लो।

१२—खाकी रंग पक्का—

आध पाव हर्रा के चूर्ण को पाँच सेर पानी में आध घण्टे खौला कर सत बनाओ, फिर उसमें कपड़े को डुबो दो। इसके

बाद लाल कसीस, पाँच सेर पानी में घोल कर कपड़े को भिगो सुखा लो।

अध्याय सातवां

घर का सामान सजावट और व्यवस्था

यद्यपि यह बात बहुत जरूरी है कि अपना नित्य का जीवन बिल्कुल सीधा-सादा और आडम्बर शून्य रहे पर फिर भी जो कुछ भी सामान हो वह ढंग का हो, आवश्यक हो और सुरुचि-सम्पन्न हो। बहुधा हम देखते हैं कि लोग अपने लिए अच्छे सामान का चुनाव नहीं कर सकते। बहुतों की तो ऐसी आदत होती है कि जो चीज तड़क-भड़क की सस्ती मिली उठा लाए। चाहे उसकी ज़रूरत हो या नहीं। बहुधा लोग साहब लोगों की पुरानी चीज़ें नीलाम में ले आते हैं और उनका उल्टा सीधा उपयोग करते हैं। इससे कभी-कभी घरों की शोभा बढ़ने के स्थान पर भद्दापन हो जाता है। आलमारी, तख्त, तिपाइयाँ, कुर्सी, हिंडोले, सन्दूक, हंडियाँ, झाड़, फानूस, शमादान, गद्दे, मसनद, कालीन ये सब चीज़ें सजावट के मतलब की भी हैं और काम की चीजे भी हैं। पर यदि घर को अंग्रेजी ढंग पर सजाना है तो उसे पूर्णतया उसी रीति से सजाना चाहिए।

बढ़िया दृश्यों से पूर्ण चित्र, बढ़िया बिल्लौरी बड़े-बड़े शीशे। टेबिल पर रखने के चित्र-विचित्र गुलदस्तों के लिए काँच के

बर्तन, भिन्न-भिन्न प्रकार की सादी और आराम कुर्सियाँ, कौंच, पलंग, मेज़, पर्दे, मूर्तियाँ आदि चीजें करीने से सजी होनी चाहिए।

फर्नीचर यदि सैकिंड हेन्ड भी ले लिया जाय तो हर्ज नहीं—पर देख लेना चाहिए कि उसकी लकड़ी या जोड़ खराब तो नहीं हो गये हैं। कपड़े, पर्दे, गद्दे, तकिए आदि कदापि पुराने न लेने चाहिए।

बाल-बच्चों वाले घरों में सामान को ढंग से रखना और भी कठिन हो जाता है। जो बच्चे सुरक्षित नहीं होते वे प्रायः ऊधम मचाते और चीजों को तोड़ते-फोड़ते रहते हैं। इसके लिए हमारी सम्मति है कि घर में फालतू सामान रखना ही न चाहिए। लकड़ी के पलंगो की अपेक्षा लोहे के पलंग अच्छे होते हैं। खास कर स्प्रिंग वाले। लोहे के पलंगों पर पहले मोटा कागज़ बिछा कर दरी-गद्दे बिछाने चाहिए—वरना जंग लग जाने का भय रहता है। चमड़े की चीजें भी नई ही खरीदनी आवश्यक है। और समय-समय पर इन्हे धूप-हवा दिखाते रहना चाहिए।

सामान की सफाई

यह बात तो बहुधा देखने को बड़े-बड़े अमीर घरानों में भी मिलती है कि वह कीमती सामानों को खरीद तो लेते हैं पर सजाना नहीं जानते।

प्रायः दरी या जाजम पर मोमबत्ती के दाग गिर जाते हैं। ये यदि तुरन्त ही साफ़ न कर दिए गये तो फिर कठिनाई से छूटते हैं। इसलिये इन दाग़ों को मन्द धार की छुरी से तत्काल छुटा डालना चाहिए। इसके बाद उस पर काग़ज़ का एक टुकड़ा रख

कर उस पर मोटी कील गर्म कर कागज़ पर दबाओ। फिर वह कागज़ निकाल दूसरा कागज़ रख ऐसा ही करो। दो-तीन बार करने से दाग़ बिल्कुल छूट जायगा।

तेल-घी तथा अन्य चिकनाई के दाग़ यदि फ़र्श पर पड़ गए हों तो इसके लिए एक अंगरेज़ी दवा—(Futtar's earth) आती है। पानी में भिगो कर धब्बे पर लगा दो और एक-दो दिन उसी तरह पड़ा रहने दो। दूसरे दिन खुरच कर हटा दो, धब्बा मिट जायगा। खड़िया मिट्टी के लेप करने से भी ऐसा ही लाभ होगा।

स्याही के दाग़ फ़र्श से छुटाने की रीति यह है कि उसे सोख़्ता से सोख लो। फिर उस जगह गाय या भैंस का दूध डाल कर खद्दर के रूमाल से खूब मलो। ऐसा करने से दाग़ छूट जायगा। मेज़ पोश पर स्याही यदि गिर जाय तो दूध ही से साफ़ करनी चाहिए।

फर्नीचर को साफ करने के लिए दो झाड़न, एक ब्रुश एक शामीलेदर (चमड़ा) काफी है। दो झाड़नों में से एक सामान को पकड़ने और दूसरा पोंछने या झाड़ने के लिए चाहिए। फ़र्नी-चर को जहां तक सम्भव हो हाथ से न पकड़ना चाहिये। पहले फर्नीचर को झाड़न से अच्छी तरह झाड़ो—ध्यान रखो कि छेदों और दरारों में से मिट्टी भलीभांति साफ कर लो। नहीं तो फर्नीचर वहीं से कमजोर होने लगेगा। बड़ी-बड़ी मेजें, आल-मारी तो सिर्फ झाड़ने ही से साफ हो जाती हैं। पर कुर्सियाँ, टेबल के पाये, आल्मारियाँ और काठ की नक्शादार चीजें सिर्फ झाड़ने से साफ नहीं होतीं, इन्हें नर्मी से रगड़ कर पोंछना चाहिये। नक्काशी के छोटे-छोटे छेदों को लकड़ी में कपड़ा लपेट-कर नर्मी के साथ भीतर से पोंछना चाहिये।

यदि लकड़ी की चीज पर दाग़ पड़ गये हों तो जैतून के तेल में स्प्रिट से रगड़ कर साफ करना चाहिये। लकड़ी के सामान पर जो लकीरें पड़ जाती हैं उनको सिरका और वेसलीन बराबर मिला कर रगड़ने से दूर किया जा सकता है। यदि लकड़ी के सामान में कीड़े लगने लगे हों तो मिट्टी के तेल से साफ करना चाहिये। ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छेद में पहुँच जाय। तुन की लकड़ी के सामान को ठण्डी चाय या सिरका और पानी से धोना चाहिये। फलालेन का या स्पंज का टुकड़ा धोने के लिए उत्तम है। यदि नक्काशी का काम हो तो ब्रुश को काम में लेना चाहिये। वालूत की लकड़ी के लिए गर्म शराब अच्छी होती है। खूब चमकदार चीज़ को प्रथम स्प्रिट और पानी से धोना चाहिये। दो बड़े चम्मच भर स्प्रिट को एक पाव पानी में डाल स्पंज भिगो कर सामान को धो डालो। सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ दो। काले रंग का तयार का सामान साबुन और पानी में धोया जा सकता है। पर हमेशा ध्यान रखो कि लकड़ी अधिक गीली न होने पावे।

टेबुल या चौकी पर दूध आदि के गर्म बर्तन रखने से जो धब्बे पड़ जाते हैं, वे कपूर के अर्क से साफ़ किए जा सकते हैं। स्याही के दाग़ को जरा-सा आकसलिक एसिड दूर कर देगा। पर तेजाब बहुत ज्यादा न लगाओ। इसे कार्क से लगाना चाहिए। दाग छूटने पर तेजाब को पानी से धो कर सूखने पर पालिश करना चाहिए।

गद्दी दार सामान को साफ़ करने के लिये गद्दी को प्रथम खूब पीटो और ब्रुश से साफ़ करो। यदि गद्दी का कपड़ा अधिक मैला हो गया हो तो नर्म-नर्म चोकर मलने से कुछ साफ़ हो जायगा। चमड़े की गद्दियाँ साबुन पानी से धोई जा

सकती हैं। स्पंज से यह पानी लगाओ और रगड़ कर पोंछ डालो। सूखने पर पालिश लगा दो।

सफेद वेत का सामान साबुन, गर्म पानी और बुर्श से साफ करो। पहिले साबुन को घोलो और फिर उसमें नींबू का रस और पानी मिला कर सामान पर खूब मलो। फिर खुली हवा में रख कर सुखा लो। यदि चिकनाई के दाग़ पड़ गये हों तो ज़रा सी स्प्रिट मलने से छूट जावेंगे।

हाथी दाँत के सामान को हवा से बचा कर रखने से वह साफ़ रहता है। इन चीज़ों को शीशे के डब्बों में बन्द कर के रखा जाय। यदि दाँत की कोई चीज़ पीली पड़ गई हो तो उसे काँच के डब्बे में रख सूरज की किरणों में रख दो—वह साफ निकल आवेगी। दाँत की जालीदार चीजों में यदि मैल भर गया हो तो साबुन का पानी उबाल कर उससे बुर्श द्वारा धोओ। दाँत की चीज़ों को कभी फिटकरी के पानी से न धोओ।

पुरानी तस्वीरों को साफ करने के लिये ड्यूटक्स इडआफ़ हाइड्रोज़न में सात गुना पानी मिला स्पंज से चित्र पर फेर दो पीछे सादे पानी से धो डालो। तस्वीर नई हो जायगी।

शीशा जोड़ने की तरकीब यह है कि आइज़िंग ग्लास नामक सरेस को अलकोहल में गरम करो। और टूटे हुए शीशे के जोड़ पर लगा कर जोड़ दो। सूखने पर जोड़ दिखाई नहीं देगा।

फर्श के टाइल्स पानी में मिट्टी का तेल मिला कर धोने चाहिये। खिड़की के शीशे भी गर्म पानी में मिट्टी का तेल डाल कर धोने से साफ़ हो जाते हैं।

पुस्तकों को बहुधा कीड़े खा जाते हैं। हमेशा उन्हें रूखी गरम और हवादार जगह में रखो, तथा समय-समय पर उन्हें अल-

मारी से निकाल कर झाड़ते रहो। यदि पुस्तकों में कीड़ा लगने का भय हो, या कीड़ा लगने लगे तो फिटकरी या सफेद मिर्च की बुकनी उन पर बुरका दो। इसके सिवा मार्च और अक्टूबर के महीनों में ऊन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगो कर छाया में सुखा लो। फिर उसी कपड़े से पोंछ कर पुस्तकों की अलमारी में रख दो। अलमारी में भी सफेद मिर्च और फिटकरी की बुकनी डाल दो।

यदि पुस्तकों की जिल्द बाँधती बार लेई में फिटकरी या नीला थोथा डाल दिया जाय तो कीड़ों का भय नहीं रहता। आलमारी मे यदि कीड़े लग गये हों तो उन पर लाख का वारनिश कर दिया जाय इससे कीड़ों का भय नहीं रहेगा। कमरे की दीवारों पर तारकोल पुतवा देने से दीमक कम हो जाती है। आलमारी कदापि सील की जगह पर न रखी जानी चाहिए।

वर्तन

भिन्न-भिन्न उपयोग और धातु के वर्तन भिन्न-भिन्न स्थान पर करीने से रखे जाने चाहिए।

पानी रखने के वर्तन प्रायः साफ नहीं होते। खास कर बड़े-बड़े वर्तन। परन्तु पानी के वर्तनों का भलीभाँत्ति साफ होना वहुत ही ज़रूरी है। प्रायः लोटे और गिलासों की पेंदी में मैल जमा ही रहता है। यदि वर्तनों में कलई रहे तो वहुत अच्छा है। क्योंकि कलई रहने से उनमें मैल जमने की वहुत कम सम्भावना है। पानी के वर्तनों को सदैव ज़मीन पर न रख कर पत्थर या लकड़ी अथवा लोहे की घड़ोंची पर रखना चाहिए। वड़े-वड़े वर्तनों में डोरी लगानी चाहिए और उसी से पानी निकालना चाहिए। सब वर्तनों को ढके रहना उचित है।

सुन्दरता की दृष्टि से बहुधा ऐसे लोटों और सुराहियों का इस्तेमाल किया जाता है जिनका पेट तो चौड़ा होता है परन्तु मुख बहुत ही तंग होता है। और उसके भीतर हाथ डाल कर उसकी सफाई करनी असम्भव होती है। भीतर धीरे-धीरे लुआबदार मैल जमा होता रहता है। और वह स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है।

बर्तन माँजने में स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। पर नौकरानियाँ स्वच्छता का बहुत कम ध्यान रखती हैं। इस पर कड़ी नज़र रखनी चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओं के बर्तन साफ करने की विधि यह है।

चीनी के बर्तन—

प्रथम गर्म पानी में डाल कर धो लो। पीछे सुखा कर उन पर साफ चूने का लेप कर दो। फिर साफ फलालेन से रगड़ कर पोंछ लो। वे चमकने लगेंगे, यदि उन पर नक्काशी हो तो ब्रुश या कूची को काम में लाओ। आलू के पानी में धोने से भी चाँदी के बर्तन चमक उठते हैं।

काँसे फूल के बर्तन—

गीली राख से माँजने पर साफ चमकदार निकल आते हैं। राख को किसी कपड़े से बर्तन पर घिसना चाहिए। फिर खद्दर के टुकड़े से सूखी राख उन पर घिस कर पोंछ देना चाहिए।

पीतल के बर्तन—

बालू और राख से घिस कर साफ किए जा सकते हैं।

यदि धब्बे पड़ गए हों तो नीबू के छिलकों में नमक भर कर मलने से साफ़ हो जावेंगे।

तांबे के बर्तन—

पीतल के बर्तनों की भाँति साफ किए जा सकते हैं। यदि मैल अधिक जम गया हो तो आध सेर पानी के पीछे १ चम्मच कास्टिक सोडा डाल कर खूब उबालो। यदि ताँबे के बर्तनों में बहुत ही जंग लग गया हो तो आक्जैलिक एसिड पानी में मिला कर उसमें बर्तन डाल दो फिर माँज डालो। साफ हो जावेंगे।

जस्ते के बर्तन—

सिरके में ज़रा-सा कपड़ा धोने का सोडा अथवा चूना मिला कर यदि जस्ते के बर्तन साफ किए जाँय तो वे खूब स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के बर्तन—

सिर्फ राख-बालू से भी साफ हो जाते हैं परन्तु यदि उन्हें जंग से बचा कर रखना है तो चूना पोत कर रख छोड़ना चाहिए। इससे महीनों वे जंग से बचे रहेंगे। साधारण टब या बाल्टियों में जो चिकनाहट जमा हो जाती हैं उसके साफ़ करने के लिए खौलते पानी में सोडा मिला कर धोना चाहिए।

चीनी के बर्तन—

चीनी के बर्तन बहुधा अधिक टूटते हैं, इस निरोहना को टिकाऊ बनाने के लिए इन्हें पानी में खूब उबालना चाहिए। पीछे पानी ही में ठण्डा भी होने दो। इससे वे खूब मलेंगे। चीनी के बर्तनों को हमेशा गर्म पानी ही से साफ़ करना चाहिए। प्रथम इन्हें गर्म पानी में डुबो दो पीछे निकाल कर नीले कपड़े से रगड़ दो। इसके बाद दुबारा गर्म पानी में डुबो कर तौलिए से पोंछ लो।

कांच के वर्तन—

वादामी कागज के टुकड़ों को साबुन के पानी में भिगो वर्तनों पर रगड़ो। अथवा कच्चे आलू के गोल-गोल कतरे का। कर उनको गर्म पानी में डाल दो। और यही पानी कपड़े वर्तनों पर रगड़ो। इससे वर्तन खूब चमकने लगेंगे।

एल्युमिनियम के वर्तन—

ये वर्तन वहुत जल्द काले पड़ जाते हैं। इनको साफ की सब से उत्तम रीति यह है कि एक नर्म कपड़े के टुकड़े नीं के रस में भिगो कर उसी से इनको साफ किया जाय। फिर गर्म पानी से धो डाला जाय।

पत्थर के वर्तन—

खड़िया और सज्जी को पानी में घोल कर कपड़े से पत्थर के वर्तनों पर रगड़ो और फिर पानी में धो कर खद्दर के रूमाल से वर्तनों को पोंछ डालो।

काठ के वर्तन—

काठ के वर्तनों को तेल में सिझा कर उनका उपयोग करना चाहिए। जब साफ करना हो तव देर तक गर्म पानी में डाल रखो फिर अंगोछे से पोंछ कर सुखा लो। गीले रहने से वर्तनों में कीड़ा लगने का भय है।

मिट्टी के वर्तन—

इसी भाँति साफ किए जाँय।

वर्तनों की व्यवस्था

वर्तन कदापि इधर-उधर अस्त-व्यस्त न पड़े रहने चाहिए।

उन्हें रसोई घर के पास आलमारी या दीवाल में तख़्ते लगा कर सुन्दरता के साथ रखना चाहिये। पतीलियां, बटलोइयाँ, लोटे, गिलास, कटोरे, कटोरियाँ इत्यादि बर्तन अपनी क़तार में बाकायदा लगा देने चाहिये। थाल, थालियाँ, तश्तरियाँ इत्यादि आलमारी के भीतर की ओर किसी लकड़ी की खूँटी के सहारे खड़ी कर देनी चाहिए। आलमारी पर लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक खपची लगा कर उसी के अन्दर चमचा, चमची, चिमटा, करछुल लटका देनी चाहिए। चाकू, कैंची, दराँत आदि भी इसी भाँति रखे जा सकते हैं। पूजा के बर्तन स्वच्छता के साथ पूजा-गृह में रखे जाने चाहिए।

आमद खर्च

आमद खर्च का हिसाब रखना, सदा आमद से कम खर्च करना, पाई-पाई का हिसाब रखना, जो कन्या जानती है वह अपनी सुसराल में कभी कष्ट न पावेगी। वह मिट्टी के घर को सोने का बना देगी। यह मत समझना कि बहुत धन से ही सुख मिलेगा। माता-पिता को चाहिए कि वे अपनी पुत्रियों को प्रारम्भ ही से कुछ धन देते रहें जिसका हिसाब-किताब रखने का वे छुटपन ही से अभ्यास रखें। प्रत्येक रविवार को माता-पिता उनके हिसाब की जाँच-पड़ताल करें और उनकी भूल निकालें, तथा नये-नये नियम समझावें। यदि इस नियम का कड़ाई से पालन किया जायगा तो बच्चे उस धन को फ़िज़ूल न फूँक सकेंगे। उन्हें कलम, दावात, स्याही, पुस्तकें आदि के सम्बन्ध में भी सावधान करते रहना चाहिए।

गृहस्थी में ३ प्रकार के खर्च होते हैं। १ नित्य का खर्च जैसे किराया, टेक्स, खाने पहनने का खर्च, बच्चों के पढ़ने लिखने का

खर्च, नौकरों के वेतन और चिराग-बत्ती का खर्च। आदि आदि

दूसरा आकस्मिक खर्च होता है जैसे कोई बीमार पड़ गया या कोई महमान आ गया या अचानक कहीं आना-जाना पड़ गया।

तीसरा ख़ास खर्च जैसे त्यौहार, भोज, उत्सव, शादी गमी आदि।

तीनों प्रकार के खर्च अपनी आमदनी और हैसियत के अनुकूल देख लेने चाहिए। सदैव ही खर्च के मामले में दृढ़ता और मर्यादा से काम लेना चाहिए। वरना धन का अपव्यय हो जायगा। देखा-देखी खर्च करना परले दर्जे की मूर्खता है।

बचत एक बरकत है। वह चाहे भी जितनी कम हो अवश्य होनी चाहिए। जो स्त्रियाँ बचत करती हैं उनके पति निश्चिन्त सुख की नींद सोते हैं और जो स्त्रियाँ बचत नहीं कर सकतीं। उनके पति क़र्ज़ दार रहते तथा सदैव चिन्ता और फिक्र में घुलते रहते हैं। ऐसे गृहस्थों को रोग मृत्यु आदि अचानक आ पड़ने पर भारी आफ़त में पड़ना पड़ता है। इसलिये आमदनी चाहे भी जितनी कम हो उसी में से कुछ न कुछ अवश्य बचाना चाहिए।

मनु ने लिखा है कि—

सदाप्रहृष्टया भाव्यं गृहकार्येषु दक्षया।
सुसंस्कृतोपस्करया व्ययेचामुक्तहस्तया।

स्त्री को सदा प्रसन्न चित्त और घरके कामों में चतुर होना चाहिए। वह घर का सब सामान ठीक रखे और ख़र्च करने में हाथ साधे रहे।

वास्तव में गृह प्रबन्ध और ख़र्च की जिम्मेवारी स्त्रियों पर

ही होती है। परन्तु जब तक वे जमा ख़र्च रखने की रीति ठीक-ठीक न जानेंगी कुछ भी लाभ नहीं उठा सकतीं।

सब से जरूरी बात तो यह है कि कोई भी सौदा एक पाई का भी उधार न लिया जाय। जो लोग दूकानदारों से उधार सौदा लेते हैं उन्हें बहुत मँहगा और रद्दी माल मिलता है। साथ ही उधार लेने वाले की स्वतन्त्रता और प्रतिष्ठा नष्ट हो जाती है। वह दूकानदार का ग़ुलाम बन जाता है। झूँठे और गाँठ कतरे दूकानदार ही उधार का व्यापार करते हैं। सस्ते दूकानदार नगद माल बेचना ही पसन्द करते हैं।

जिन लोगों को उधार सौदा खरीदने की चाट पड़ जाती है वे चाहे जब कीमती चीजें ख़रीद लेते हैं—पीछे उन्हें चुकाने के लिये फजीते और अपमान सहने पड़ते हैं। इसलिये फ़िज़ूल ख़र्चीसे बचनेके लिये ३ बातों का नियम करो।

१-जिस चीज़ को लेना चाहो उसके विषय में २५ बार मन में कहो "क्या इसके बिना काम नहीं चलेगा?"

२-उधार कदापि मत लो।

३-क्या उस चीज़ की जगह घर में रक्खी किसी और चीज से मतलब नहीं निकल सकता है?

इसके सिवा नित्य आमद ख़र्च का हिसाब लिखो। प्रत्येक मास की पहली तारीख़ को अपने खर्च और आमद का अनुमान बनाओ और उसी के अन्दाज़ से काम करो।

काम की बातें

१—सरसों का (कड़ुआ) तेल लगाने से मिट्टी के तेल की

हाथों की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। फिर साबुन और गर्म पानी में हाथ धो डालना चाहिये।

२—यदि हाथ में तारकोल का तेल लग जाय तो वह मिट्टी के तेल से फौरन ही दूर हो जायगा। मिट्टी के तेल की बू उक्त विधि से दूर हो सकती है।

३—प्रायः देखा गया है कि लालटेनों में खराबियाँ हो जाया करती हैं। वह ज्यादा धुआँ देने लगती हैं, जलने के दो या चार घण्टे बाद ही चिमनी धुआँ से अन्धी-सी हो जाती हैं और रोशनी बिल्कुल ही धीमी पड़ जाती है। उस समय यह करना चाहिए कि लालटेन के ऊपर के हिस्से को बिल्कुल साफ़ कर देना चाहिए और बत्ती को एकसा काट देना चाहिए। इस प्रकार बत्ती को बदलते रहना चाहिए।

४—घी को पीपों या बर्तनों में इकट्ठा करते वक्त उसको पान के टुकड़े डालकर गरम करके और छान कर रखने से घी के बिगड़ने का बहुत दिनों तक डर नहीं रहता।

५—असली हींग की रंगत कुछ स्याही लिये हुए लाल होती है और उसके जीभ पर रखने से कुछ चरचराहट तथा कड़ुआपन-सा मालूम होता है, भूरे रंग की हींग असली नहीं होती।

६—सरसों के उबटन से मुख उज्वल होता है। कुछ सरसों पीस पानी मिला गूंध लेनी चाहिए, उसे मुँह पर या सब शरीर पर लगा, पाँच मिनट लगी रहने देना चाहिए। इसके बाद गुन-गुने पानी से खूब अच्छी तरह मल कर धो डालना चाहिए। इसके प्रतिदिन सेवन से रूप-रंग अच्छा होता है।

७—सुखाई हुई आम की पत्तियों को धधकते हुए कोयलों पर जलाने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

८—लिखने की निब और सीने की सुइयाँ यदि काम न करें, तो उनको दियासलाई की आग पर कुछ सेकेण्ड रखना चाहिए।

९—नीबू को चीरने से पहले यदि थोड़ी देर तक गरम पानी में छोड़ दिया जाय, तो उससे रस अधिक निकलेगा।

१०—यदि चाकू के फल तथा अन्य ऐसी ही वस्तुएँ साफ करनी हों तो बारीक नमक रगड़ना चाहिए। फिर शिमाई (Chanois leathei) रगड़ने से खूब चमक आजाती है।

११—यदि शीशे के बर्तन में कोई गर्म वस्तु रखनी हो तो उसके नीचे गीला कपड़ा रख लेना चाहिये जिससे टूटने का बिल्कुल डर न रहे।

१२—अगर राख को छान तारपीन के तेल में मिला लिया जाय तो वह पालिश लोहे तथा पीतल की चीज़ों को खूब साफ कर देती है।

१३—सब्जी पकाते समय उसमें एक चम्मच चीनी डाल दी जाय तो उसका रंग हरा ही बना रहेगा, तथा स्वाद भी अधिक बढ़ जायगा।

१४—यदि पानी में डाली हुई शहद की बूँद ज्यों की त्यों घनी रहे, तब तो असली, अन्यथा बनावटी समझनी चाहिये।

१५—दूध की परीक्षा यह है कि एक शीशी में असली दूध, दूसरी में नकली दूध डालकर तोल लेना चाहिये, जो हलका होगा वही नकली समझना चाहिए।

१६—सोने के गहनों पर नाइट्रिक एसिड (Nitric Acid) की दो बूँदें डालें, यदि डालते ही सफेद रंग पड़ जाय तो सोने में मिलावट समझनी चाहिये।

१७—अगर सफेद कागज पर डाली हुई इत्र की बूंदें आग पर सेकने से उड़ जाएँ तब तो असली, अन्यथा नकली समझना चाहिये।

● ● ●

अध्याय आठवाँ

सुई, कसीदा और चित्रकारी

सुई और कसीदे का काम ६ प्रकार का होता है। १-साधारण जैसे अँगरखा, कुर्ता, दुपट्टा, चोली, दामन, बटुआ आदि सीना। २-जाली पर कढ़ाई करना, ३-रेशमी डोरे और कलाबत्तू का काम करना, ४-सुजनी आदि बनाना ५-सलमे सितारे का काम, ६-कटाव का काम।

डोरे और सलाई से मोजे गुलुबन्द बुनना, फीता, बेल, चटुप की डोरी गूंथना, माला, हार गूंथना, फूलों के गहने बनाना, माला, पहुंची आदि पटवे की भाँति पोलेना इत्यादि पिरोना कहाता है।

गोखरू बनाना, ठप्पे बनाना, किरन बनाना या उत्तू करना आदि काम भी है। ये सब काम स्त्रियों को सीखने चाहिएँ। इसमें खर्च कुछ भी नहीं। सिर्फ कैंची, सुई, डोरा, बेडा और गज की ही जरूरत है।

सीने की रीति—सुई को अंगूठे और बिचली उँगली से थामते हैं और अंगूठा और बीच की उंगली से सुई को दबाकर

चलाते हैं। अनामिका मे वेड़ा पहनते ह। जिससे सुई दबाने मे उसकी रक्षा होती है।

सदा सुई डोरा कपड़े के अनुसार मोटा पतला लेना चाहिए। गजी तथा गाढ़ा खद्दर के लिए चर्खे के कते मोटे डोरे, सुई भी मध्यम चाहिए। गोटा, पट्टा, गोखरू के लिए सुई बहुत महीन और पेचक का डोरा लेना चाहिए।

सिलाई भिन्न २ प्रकार की होती है। साधारण सिलाई में दो टुकड़ों के छोर मिला कर जोड़ देते हैं। इसी को भीतर की ओर उलट कर सीने से उलटना कहते हैं। इसी को तुरपना भी कहते हैं। यह भी दो प्रकार का होता है। १-गोल, दूसरा चौड़ा। तीसरी सिलाई बखिये की होती है। जो इस प्रकार की जाती है कि जहाँ से सुई चुभोई वहाँ से फिर पिछाड़ी को लेकर आधी दूर पर चुभाई और पहले के बराबर दूरी पर निकाली फिर पीछे को लाकर जहाँ से पहिले सुई निकाली थी उसी छेद में उसे पिरो कर उतनी ही दूर जा निकाली। इसी भाँति सिलाई का सिलसिला जारी रखो तो ऊपर तो बराबर और दोहरी सिलाई होती चली जायगी। इसी मे कांटेदार बखिया होती है। जिसमें लहर पड़ती जाती है। वह नीचे को भीतर की ओर होती है और बखिया दो ओर को होती जाती है।

तेपची और जाली की सिलाई मजबूत डोरे से की जाती है। इसका काम करती बार कपड़े के दोनों छोरों को उलट कर तुरप देते हैं। तब वह चमकती है।

फलीता काला या लाल रंग का एक डोरा होता है, जो मगजी, संजाफ के किनारे लगाया जाता है। संजाफ़ या गोट भी दो प्रकार से लगाई जाती है। एक सुदेव-सीधे कपड़े में से सीधी पट्टी कतर कर बनाई जाती है, दूसरी औरेब जो दो प्रकार

से कतरी जाती है। एक तो कपड़े में से टेढ़ी काटी जाती है, दूसरी कपड़े का औरेब थैला बना कर। इसमें टुकड़े जोड़ने की जरूरत नहीं पड़ती। इसकी रीति यह है कि कपड़े को अर्ज में से मोड़ कर दोनों छोर मिलाकर आधा करलो। और बखिया करके फिर इसका आधा करलो। इसी आधे के बराबर कपड़े के लम्बाव में चिन्ह करलो। वहाँ से फिर एक शिकन मोड़कर वहाँ तक लाओ जहाँ से अर्ज का आधा करके सिलाई की थी। इसको फिर जितनी चौड़ी पट्टी, गोट वा मगजी चाहे उतना एक सिरे पर छोड़ कर दूसरे को सींदो, तो दूसरी ओर का थैला भी सिल जाने पर उतना ही सिरा बचेगा और थैले की सूरत निकल आवेगी। अब इसे कैंची से काटदो तो एक लम्बी धज्जी बन जावेगी। इसे भीतर की ओर सिलाई करके दुहरा लो तो गोट बन जायगी।

कसीदे के काम के लिए अड्डे की जरूरत होती है। सलमा सितारे का काम भी अड्डे बिना नहीं होता—ये अड्डे बाजार में छोटे बड़े बिकते हैं।

यह विद्या ऐसी है कि बहुत विस्तार से लिखने पर बहुत कम समझ मे आती है। इस विद्या का सीखना तो आँखों देखने से होता है, सो तुम अपनी सखी सहेलियों से भांति २ के कसीदे सीखने में सदा तत्पर रहो—तो तुम अपने घर को सजा कर बहुत सुन्दर बना सकोगी।

चित्रकारी

चित्रकारी स्त्रियों की पुरानी विद्या है। आज भी स्त्रियां त्योहारों पर दीवारों पर उल्टी सीधी तसवीरें बनाया करती हैं। यदि वे चित्र विद्या के रहस्यों को समझें और कुछ अभ्यास

करलें तो भली भाँति अपने घरों को सजा सकता है। विलायत में चित्र विद्या की बड़ी कद्र है। वहाँ एक एक चित्र दो-दो लाख रु० को बिकता है। भारत में भी भारी २ चित्रकार हो गये हैं, और अब भी हैं। उनके चित्रों का भी बहुत मूल्य है।

चित्रकारी सीखने से प्रथम साधारण ड्राइंग का अभ्यास करना चाहिए। इसके लिये स्कूल की अभ्यास की कापियाँ ठीक होंगी। धीरे २ जब अभ्यास बढ़ जाय और सीधी लकीरें बनने लगें तब अन्य चित्रों की नकल करना शुरू करो।

किसी भी चित्र की नकल करने की सुगम रीति यह है कि उस चित्र पर छोटे २ चोकोर खाने खींचो। और फिर जिस कागज पर दूसरा चित्र बनाना है उस पर जितना गुना बड़ा बनाना हो उतने गुना बड़े खाने खींचो। फिर प्रत्येक खाने में नम्बर डालो। अब धीरे-धीरे एक-एक खाने की लकीर बनाए चली जाओ। धीरे २ चित्र अच्छा बनने लगेगा। अभ्यास होने पर बिना खाने भी बना सकोगी। रंग भरना दूसरी कला है। ये रंग और ब्रुश बाजार में बिकते हैं। इस विद्या को किसी उस्ताद से सीखना चाहिये।

फोटोग्राफी भी सुन्दर कला है—इसके कैमरे घटिया बढ़िया सर्वत्र मिलते हैं, और उनसे चित्र उतारना भी आसान है। एक महीने में फोटोग्राफी मजे में सीखी जा सकती है।

अध्याय नौवां

कन्या-गीत

प्रभाती

भोर भयो पक्षीगण बोले, उठकर प्रभु गुण गाओरी।
लखि प्रभात प्रकृति की शोभा, बार बार हुलसाओरी।
प्रभु की दया सुमिर निज मन में, सरल भाव उपजाओरी ॥ टे ॥
ब्रह्मरूप सागर में मन को, बारम्बार डुबाओरी।
निर्मल शीतल लहरें ले ले, आतप ताप बुझाओरी ॥

आरती

जय जगदीश हरे स्वामी जय जगदीश हरे ॥ टेक ॥
भक्त जनों के संकट, क्षण में दूर करे।
जो ध्यावे फल पावे, दुख विनशे मन का ॥
सुख सम्पत्ति घर आवे, कष्ट मिटे तनका ॥ जय० ॥
मात पिता तुम मेरे, शरण गहूँ किस की।
तुम बिन और न दूजा, आस करूँ जिसकी ॥ जय० ॥
तुम पूरण परमातमा, तुम अन्तरयामी।
परम ब्रह्म परमेश्वर, तुम सबके स्वामी ॥ जय० ॥
तुम करुणा के सागर, तुम पालन कर्ता।
मैं मूरख खल कामी, कृपा करो भर्ता ॥ जय० ॥
तुम हो एक अगोचर, सब के प्राण पति।
किस विधि मिलूं गुसांई, तुमको मैं कुमति ॥ जय० ॥

दीनबन्धु दुःख हर्ता, तुम ठाकुर मेरे।
अपने हाथ उठाओ, द्वार पड़ी तेरे॥ जय०॥
विषय विकार हटाओ, पाप हरो देवा।
श्रद्धा भक्ति बढ़ाओ, सन्तन की सेवा॥ जय०॥

भैरवी

वन्देमातरम्।
सुजलाम् सुफलाम् मलयज शीतलाम्,
शस्य श्यामलाम्—मातरम्।
शुभ्रज्योत्स्नां पुलकित यामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम्-वरदाम्-मातरम्॥ वन्दे०॥
त्रिंशकोटि कंठ-कलकल निनाद कराले,
द्वित्रिंशकोटि भुजै धृत खर करवाले।
के बोले मा तुमि अबले।
बहुबलधारिणीम्, नमामि तारिणीम्,
रिपुदलवारिणीम्, मातरम्॥ वन्दे०॥

राग-भूपाली

अयि भुवन मन मोहिनी!
अयि निर्मल सूर्य करोज्ज्वल धरिणी!
जनक जननी जननी!
नीलसिन्धु जलधौत चरणतल।
अनिल विकम्पित श्यामल अंचल।

अंबर चुंबित भाल हिमाचल।
शुभ्र तुषार किरीटिनी।
प्रथम प्रभात उदित तवगगने।
प्रथम सामरव तव तपोवने।
प्रथम प्रचारित तव वन भवने।
ज्ञान धर्म कत काव्य काहिनी!
चिरकल्याणमयी तुमि धन्य,
देश विदेशे वितरिछो अन्न,
जान्हवी जमुना विगलिद करुणा,
पुण्य पीयूष-स्तन्यवाहिनी!

राग झिंझोटी (गजल)

ऐ मातृभूमि तेरे चरणों में सिर नवाऊं।
मैं भक्ति भेंट अपनी, तेरी शरण में लाऊं॥
माथे पे तू हो चन्दन, छाती पे तू हो माला।
जिह्वा पे गीत तू हो, मैं तेरा नाम गाऊं॥
जिससे सपूत उपजे श्री राम कृष्ण जैसे।
उस तेरी धूलि को मैं निज सीस पर चढ़ाऊं॥
सेवा में तेरी सारे दुःखों को भूल जाऊं।
वह पुण्य नाम तेरा प्रतिदिन सुनूं सुनाऊं॥
तेरे ही काम आऊं तेरा ही प्रेम गाऊं।
मन और देह तुझ पर बलिदान कर चढ़ाऊं

● ● ●

अध्याय दसवां

——:o:——

व्यायाम

कन्याओं को व्यायाम भी करना चाहिए इस बात पर पुराने लोग हँसी उड़ा सकते हैं । पर वास्तव में प्रत्येक कन्या शक्ति का अवतार है । और उसे पूर्ण वीरांगना बनाना चाहिए । अब वह समय गया कि स्त्रियों की रक्षा का ढोंग करके पुरुष स्त्रियों के शरीर और आत्मा के स्वामी बने रहेंगे । अब आगे आने वाली पीढ़ी में स्त्रियां स्वयं अपनी रक्षा करेंगी । और उनमें वीरता, दर्प और तेज रहेगा ।

व्यायाम करने से कन्याओं का जिस्म लचीला, सुगठित-सहिष्णु और सुन्दर बनेगा । चक्की पीसना, पानी खींचना, दौड़ना, मूसल चलाना, दही विलोना, भी कसरत है । पर हम नीचे उनके लिए डम्बल की कसरतें लिखते हैं । जो उनके लिए अति उपयोगी सिद्ध होंगी ।

डम्बल की कसरतें

कन्याओं को डम्बल की कसरतें करने के लिए ४ पौंड के स्प्रिंगदार डम्बल लेने चाहिए । अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए—

१—सीधी खड़ी रहो । दोनों एड़ियाँ मिली रहें । पर पैर के अंगूठों में ६-७ इन्च का अन्तर रहे । शरीर तना रहे । दोनों कुहनी बगल से लगाओ । डम्बल को खड़े पकड़ कर कुह-

लियां सीध में सामने की ओर रख दो। और डम्बल को डमरू की भांति हिलाओ। ध्यान रहे कि सिर्फ कलाई ही हिलने पावे। प्रारम्भ में कम से कम दस बार हरकत दो।

२—अब दोनों हाथ सीध में फैला दो। बदन सीधा रहे। डम्बल खड़े पकड़े रहो। आड़े न हों। अब उन्हें १० बार डमरू की भांति हिलाओ। धीरे २ और बल पूर्वक।

३—अब हाथों को सिर की समरेखा में ऊपर ले जाओ, और पूर्ववत् १० बार हिलाओ। पैरों को फैला दो।

४—अब तने हुए हाथों को धीरे २ धरती पर झुकाओ। जितना झुक सके, उतना झुको। पर घुटने न मुड़ने पावें।

५—इसके बाद कुछ विश्राम लो। तब दोनों डम्बल कुहनी मोड़कर कंधों पर ले जाओ। कुहनियां समरेखा में हों।

६—अब अपने दाहिने हाथ को कंधे की सीध में फैलाओ, कन्धों पर पूरा जोर दो फिर उसे कन्धे पर लाकर दूसरे हाथ से वही क्रिया करो। इन कसरतों से कन्धे भुजदण्ड, छाती, गर्दन, और कलाइयाँ पुष्ट और सुडौल बनेंगी।

७—अपना दाहिना पैर लगभग २॥-३ फुट के फासले पर आगे की ओर रक्खो। पिछला पांव बिल्कुल सीधा रहे। और अगले पैर का घुटना कुछ झुक जाए। दोनों हाथों को सीधे सिर से ऊपर ले जाओ। कुछ समय खड़ी रहो।

८—सीधी खड़ी रहो। दाहना पैर दाहिनी ओर को सीधा फैलाओ। पर पिछली टाँग मुड़े नहीं। अगली कुछ झुका दो। अब दोनों को सामने ले जाकर। ज़रा ऊंचाई पर डम्बल को मिला दो। प्रत्येक क्रिया ८-१० बार करो। इससे

कमर, पट्ठे, जांघ और धड़ सुगठित होंगे। रक्त का प्रवाह ठीक रहेगा।

९—ज़मीन पर चित्त लेट जाओ। पैरों तथा हाथों को ज़मीन पर लगा दो। दोनों पैरों को पास-पास सटा कर रक्खो और हाथों को सीधे ज़मीन पर नितम्बों के पास रक्खो। फिर दोनों पैरों को एक साथ सटे हुए धीरे-धीरे उठाओ। यहां तक कि कन्धे और सिर को छोड़ तमाम शरीर धरती से उठ जाए। कुछ देर इसी भांति रुके रहो। फिर धीरे २ असली हालत में आ जाओ। अब जोर की सांस भर कर सिर और हाथों को उठाओ, और झुकते हुए पैरों के अंगूठे पकड़ लो, फिर पैरों को जितना सम्भव हो, सीधा तानों, और तब घुटनों को सिर से लगाने की चेष्टा करो। यह व्यायाम गर्भवती स्त्री न करे। इससे पीठ, पेट, और पांवों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। यकृत और प्लीहा की शुद्धि भी होती है। अग्नि दीप्त होती है। इस अभ्यास में पेट को खूब भीतर खींचना चाहिए। कन्याएँ इस व्यायाम को खूब कर सकती हैं। यह सिर दर्द का उत्तम प्रतिकार है। इसका अभ्यास थोड़ा-थोड़ा करना चाहिए।

१०—सीधी खड़ी हो जाओ। शरीर सीधा रहे। अब इस भाँति झुको कि सीना सीधा रहे। घुटने भी न मुड़ें। सारा भार उदर और रीढ़ की हड्डी पर पड़े। धीरे-धीरे हाथ पैरों के पास ज़मीन पर टेक दो, सिर दोनों हाथों के बीच में रहे। और नाक घुटनों में से छू जाए। धीरे-धीरे अभ्यास से ऐसा हो जाएगा। इस क्रिया में प्राणायाम करना आवश्यक है।

११—अब यहां बायां पांव पीछे की ओर जितना संभव हो,

फैलाओ और उसका केवल पंजा ही धरती पर टेके रक्खो। जब एक पैर जम जाए, तब दूसरा भी फैला दो। हाथ इस समय सीधे बिना मुड़े हों। पैर दोनों पंजों पर सतर रहें। सिर नीचे झुका हुआ रहे। हाथों का फासला छाती की चौड़ाई के बराबर हो।

१३—अब कन्धों और कुहनी पर पूरा बल देकर धीरे-धीरे झुको। यथा सम्भव पेट या छाती को धरती से न छुआना चाहिए।

१४—अब धीरे २ ऊपर को हाथों के बल पर उठो, और सिर को यथा सम्भव ऊपर उठा दो। यह क्रिया गर्भवती स्त्री न करे इससे सीना और पेट बनेगा, इस क्रिया में शुरू से अन्त तक एक ही श्वास लेना चाहिये। प्रारम्भ में दुर्बल स्त्रियाँ बीच में इच्छानुसार साँस ले सकती हैं। इसके सिवा पुरुषोचित व्यायाम भी जो स्त्रियों के लिये अनुकूल प्रतीत हो, स्त्रियाँ कर सकती हैं। गर्भावस्था में भ्रमण और साधारण घर के काम काज करना उनके लिए उत्तम है। एवम् चक्की पीसना, पानी खैंचना, और दूध चलाना, स्त्रियों के लिये उत्कृष्ट व्यायाम है।

१५—इस प्रकार बैठकर पैर के अंगूठों को जोर से खींचो और गहरा स्वास लो। सीना खूब तान लो, गर्दन सीधी रक्खो, फिर एकाएक ज़ोर से श्वास फेंक दो, यह अभ्यास सूर्य के सम्मुख बैठकर करना चाहिये। इससे उदर, छाती की दुर्बलता, तथा बवासीर का रोग दूर होता है।

पुरुष भी इसी भांति व्यायाम कर सकते हैं। उन्हें व्यायामों के लाभों पर ध्यान देना चाहिए।

अध्याय ग्यारहवाँ

—:×:—

पुत्रियों को स्वर्ण उपदेश

१—पुत्रियों, तुम समुद्र की भाँति गम्भीर, फूल की भाँति कोमल, पर्वत की भाँति अचल और चाँदनी की भाँति पवित्र रहो।

२—तुम सदा खुश रहो, सत्य बोलो, चोरी, हिंसा, छल, पाखण्ड से दूर रहो।

३—सुसराल में जाकर पति के परिवार की यथोचित प्रेम और लगन से सेवा करो, सास सुसरों को अपने गुणों का प्रशंसक बनालो। गृह कर्म और चतुराई एवम् मिष्ट भाषण से यह काम होगा।

४—मान कभी न करना, रूठना-मचलना दो हृदयों में भेद डाल देता है, इससे प्रेम का पौदा सूख जाता है और घृणा का कीड़ा लग जाता है। बेटियों, तुम सुसराल में कभी मान न करना, कभी न रूठना। यदि तुम्हारी इच्छा और रुचि के विपरीत भी कुछ हो तो उसे सहन करना। इसी में भलाई है।

५—देवरानी, जिठानी, ननद और उसके बालकों से सदा प्रेम करना, यदि वे उन्हे झिड़कें भी तो तुम उन्हें प्यार करना।

६—हमेशा शौकीनी से बचना। हाँ शरीर को सदैव स्वच्छ रखना—कपड़े सदा स्वच्छ पहनना।

७—जहाँ तक हो घर का काम हाथों से करना। पीसने कातने,

रसोई बनाने और बर्तन माँजने आदि के कामों से कभी अरुचि न प्रकट करना यदि नौकरों से भी काम कराना हो तो स्वयं निगरानी अवश्य रखना।

८—ऐसा कोई धन्धा जरूर सीख लो जिससे मुसीबत के समय उससे काम ले सको और बिना किसी का आसरा देखे जीविका निर्वाह कर सको।

९—कभी कड़ुआ न बोलना, कभी किसी की हँसी न उड़ाना, कभी रूप, धन, सन्तान का घमण्ड न करना, कसम कभी न खाना, ज्यादा सहेलियाँ न पैदा करना। उलाहना किसी को न देना। किसी की निन्दा न करना। कभी घर की बुराई ज़बान पर न लाना। किसी चीज़ पर डाह न करना।

१०—पड़ोसियों और रिश्तेदारों तथा पति के मित्रों की खातिरदारी, प्रेम और लगन से करना। किसी भूखे अभ्यागत को खाली न लौटाना।

११—अपने से बड़ों को प्रातःकाल उठकर प्रणाम करना, वजने वाले गहने न पहनना, इतने ज़ोर से न बोलना कि बाहर आवाज सुनाई दे। व्यर्थ खिड़की झरोंकों पर से न झाँकना। गली में फेरी वालों को बुलाकर उनसे कोई चीज न खरीदना।

१२—व्यर्थ किसी के घर न जाना, रात को किसी के विस्तर पर न बैठना न अपने पर किसी को बैठने देना। अकारण अपरिचित पुरुष से बातें न करना, मनुष्यों की भीड़ में अकारण ही मतजाना। मेले ठेले और भीड़ भड़क्के में जाने का शौक न करना।

१३—गन्दी पुस्तकें न पढ़ना, गन्दी बातें न कहना सुनना, न

गन्दे गीत गाना। ऐसी स्त्रियों की सोहबत त्याग देना।

१४—पराई चीज कभी न माँगना। आवश्यकता वश मांगनी पड़े तो तुरन्त लौटा देना। अगर तुम्हारी कोई चीज कोई माँगे तो कभी इन्कार न करना।

१५—रोगी की सेवा पवित्र काम समझना और कभी इस से न ऊबना।

१६—पर्दा आँखों का रखना, मर्यादा का ध्यान रखकर प्रत्येक कार्य करना, कपड़ा ऐसा पहनना जिससे शरीर की रक्षा तथा मर्यादा की भी रक्षा हो।

१७—इन्द्रिय और मन को सदा वश में रखना। चटोर पन में न फंसना। वेश्या, पति निन्दा करने वाली, दुष्टा, कुटनी, ज्वारिन, टोना गंडा करने वाली, कर्कशा, निर्लज्जा, बकवादिनी स्त्री से सदा बचना।

१८—पति से सदा हृदय के द्वार खोल देना। कभी कुछ न छिपाना—कपट और झूठ को पति और अपने बीच में न आने देना। पति की इच्छा के विरुद्ध कुछ काम न करना, उसके भीतरी कष्ट, चिन्ता, और मनोव्यथा का सदा ध्यान रखना।

१९—रोग, विपत्ति, दरिद्रता, तथा कठिनाइयों में सदा साहसी बनी रहना।

२०—यात्रा में सावधान रहना, अधिक न सोना, और अपरिचित स्थान में अकेली न जाना।

२१—सदा पाप से डरना, सदा परमेश्वर को निकट जानना और अपना रक्षा सहायक समझना। सदैव नित्य कर्म सन्ध्या वन्दन करना।